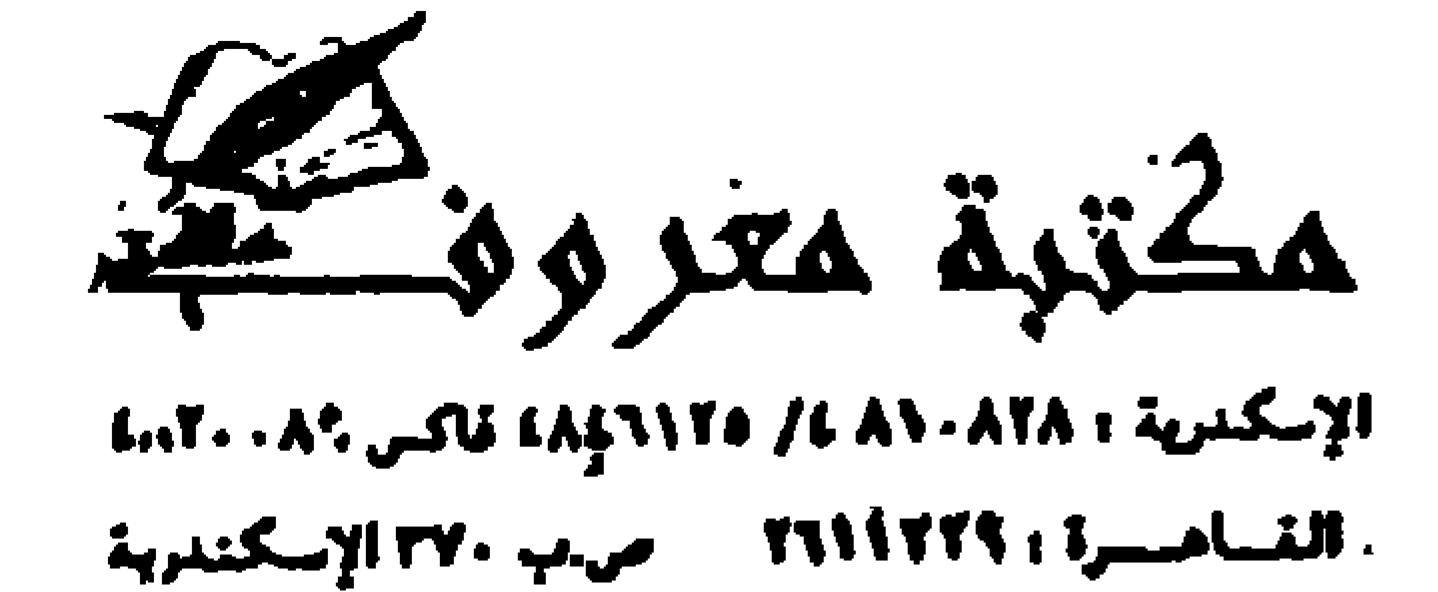
# دع القلق واستمتع بالحياة

عمرو يوسف

مكتبة معروف

# دع القلق
# واستمتع بالحياة

## عمرو يوسف





الإسكندرية : ٨٢٨٠٨١٠/٤ ٤٨٤٦١١٢٥ فاكس ٤٠٠٢٠٠٨٩

القاهرة : ٢٦١١٢٢٩ ص.ب ٣٧٠ الإسكندرية

الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
ت : ٤١١١٢٠٧ الرياض

# مقدمة

يعد مرض القلق هو أكثر أمراض العصر الحديث إنتشاراً بين جميع الفئات الاجتماعية ، وكذلك بين مختلف المراحل السنية ، فهناك قلق يصيب الطفل الصغير ويؤدى إلى إحداث آثار مرضية خطيرة تماماً كما يحدث مع الشخص البالغ ، فالقلق هو القلق .. مرض العصر الرهيب الذى لا يفرق بين صغير أو كبير ، وتوجد صعوبة بالغة من حيث إقامة خط فاصل بين القلق بصورته العادية والقلق المرضى ، وبداية فلابد أن نؤكد على حقيقة هامة للغاية ... فقليل من القلق ضرورى ولازم لاستمرار الحياة ودفع الشخص إلى بذل الاهتمام والعناية لتخطى العقبات وتذليل المصاعب التى تعترض طريقه ، وبدون هذا القلق ( الصحى) ، فإن الشخص يصبح كسولاً خاملاً لا يفكر فى الآثار الخطيرة التى قد تنتج عن تقاعسه وعدم تقديره لعواقب الأمور بصورة صحيحة .

وهناك مفاتيح لشخصية كل منا يمكن من خلالها تحريك مكامن الأحاسيس والمشاعر لديه ، ومنها بالطبع القلق ، ولن يتأتى لنا أن نعرف موقفنا من هذا الزائر الثقيل – القلق – بدون معرفة واعية وصحيحة بهذه المناطق المظلمة والغامضة من شخصياتنا .. تلك الجوانب التى يكون لها آثار مباشرة أو غير مباشرة على القلق .. ذلك الاحساس الغامض المبهم .. الرهيب ، الذى يأكل القلوب ويزعزع الطمأنينة ويهدم راحتنا .. ولذلك فإن مدخلنا فى دراسة القلق وتحديد موقف كل منا منه ، وبحث السبل العملية التى تمكننا من قهره وتجنب آثاره المدمرة .. سوف يكون من خلال الاختبارات النفسية الدقيقة للغاية ، وهى وسيلة ثبت نجاحها فى التعامل مع كافة الآفات النفسية والاجتماعية مثل ضعف الذاكرة والقلق والخوف والتوتر والاكتئاب والخجل وغيرها ، حيث أن هذه الاختبارات تؤدى الى المشاركة الايجابية والفعالة لكل منا فى الكشف عن هذه المناطق المظلمة فى نفسه واكتشافها بنفسه وبطريقة تلقائية ، وعندما تنكشف

أمامنا نواحى القصور وأسبابها مفصلة فإن التغلب عليها يصبح من السهولة بمكان ، أما ما يعمد اليه الكثيرون من التركيز على الارشادات والنصائح وتحليل أسباب القلق ( وغيره) ، دون دفع الشخص الى المشاركة العملية فإنه - من وجهة نظرنا - لن يؤدى الى أفضل النتائج المرجوة .

ويتدرج القلق من الصورة البسيطة (أو الصحية) ، الى القلق المرضى المدمر ، وغالباً ما يتحول القلق إلى صورة مرضية لرغبة الانسان فى الهروب من هذا العدو الخفى الذى يهاجمه بدون رحمة ، فالمرض الجسدى الناتج من القلق يعد هروباً من الواقع الذى لم يعد باستطاعة الانسان أن يتحمل وطأته ، ومن الأمراض الشائعة والناتجة عن القلق الصداع - آلام الصدر والقلب ، آلام المعدة والقولون وهما من أكثر أعراض القلق انتشاراً ، وقليل منا من لم يتعرض لهما فى وقت من الأوقات ، بل ان الأمر قد يتعدى المرحلة السابقة الى مرحلة أكثر خطورة تفوق تحمل الانسان ، فقد يصاب الشخص بقرحة المعدة أو الأمعاء ، ويصاب بالارتجاف العنيف أو يشعر باختناق شديد أو يصاب بضعف عام لا يستطيع معه القيام بأى مجهود ، هذا عن الآثار الجسدية ، أما الآثار العصبية فهى أكثر خطورة حيث يصاب الشخص بالوساوس القهرية والاكتئاب المدمر والعصاب وغيرها .

ونود الاشارة الى أن كل حالة من حالات القلق مهما قل حجمها أو زاد فإن لها سبباً .. إما بدنياً وإما نفسياً ، ولذلك فإننا عمدنا الى ان نسلط الضوء على كل ما قد يؤدى بالانسان الى هذا الشعور البغيض - أقصد الشعور بالقلق - وهنا فلابد من مراجعة الانسان للطريقة التى يعيش بها وكيف يتناول الأمور بالتفكير .. ففى هذا مفتاح القلق الذى يشعر به .

وعلينا أن نضع نصب أعيننا أن القلق هو عدو بغيض علينا أن نواجهه ولا ندعه يتغلب علينا رغم تعدد المسئوليات وزيادة الضغوط التى تواجهنا وثقل وطأه الهموم

التى تحاصرنا من كل جانب .. وقد يكون من الصعب وضع تعريف واضح ومحدد للقلق حيث انه شئ غير ملموس وغير مرئى .. انه نوع من توقع خطر غامض مبهم غير واضح ، وربما كان هذا الخطر حقيقياً أو وهمياً إلا أن شعور القلق يكون أكبر من حجم الخطر غالباً ، وهذا الشعور الغامض قد يدفع الانسان الى القيام ببعض الأعمال القاسية الخطيرة والتى قد تؤدى الى نتائج وخيمة كأن يقود سيارته بسرعة كبيرة بلا هدف سوى التخلص من هذا الشعور الغامض .. أو قد ينغمس فى أى نشاط ضار يدمر حياته مثل تعاطى المخدرات .. أو تعاطى المهدئات والتى قد يصبح أسيراً لها مدى الحياة ..

ومن صور الهروب الشائعة أن ينغمس المرء فى عمله ويرهق نفسه الى أقصى حد حتى ينسى معاناته من القلق الذى يحرمه راحة البال ويخلصه من هذا العذاب المقيم .

ومن الضرورى أن نؤكد على أن شعور القلق ينتج فى المقام الأول عن الطريقة التى تفكر بها فى الأمور عامة ، فمثلاً كان هناك طبيب شاب خطب زميلة له فى العمل وكان يخشى دائماً من صمتها الدائم ويشعر بالقلق من انفصام هذه العلاقة بينهما ، وببحث الأسباب تبين أن الفتاة كثيرة الصمت منذ طفولتها وأنها لا تفكر فى انسان آخر ، وان قلق خطيبها بدون مبرر اطلاقاً ..

وهكذا فى حالات كثيرة قد يكون القلق بدون أدنى سبب ، وإذا تسلل هذا الشعور البغيض الى الانسان فسوف يصبح من الصعب عليه أن يتخلص منه إذا لم يعرف أسبابه ، لأن القلق يختلف عن الخوف ، فخوف الانسان يكون دائماً من شئ معروف أما القلق فهو أكبر من الخوف ولا يواجه فيه الانسان شيئاً محددا غالباً .

وأغلب أنواع القلق النفسى هو القلق المتعلق بالمستقبل والخوف من المجهول واحتمالات النجاح والفشل ، والقلق من هذا النوع يكون صحياً إذا لم يتعد الحدود المعقولة ، بل أنه يكون دافعاً فعالاً للانسان لكى يحقق ما تصبو اليه نفسه من نجاح ،

وفى كثير من الأحيان يتعدى الأمر هذه الحدود ويصبح القلق بالفعل معولاً لهدم مستقبل الانسان خاصة إذا كان ضعيف الشخصية مسلوب الارادة .

ويلاحظ ان أكثر الذين يصابون بالقلق هم الأشخاص العصبيون والعاطفيون أو الاشخاص الذين يميلون بطبيعتهم الى العزلة والصمت وإخفاء مشاعرهم وكبت عواطفهم ، وبالطبع فإن القلق قد يصيب الكثيرين ولكن الأكثر إصابة به هم الذين سبق ذكرهم ، ولذلك فإننا نجد زيادة نسبة الذين يشعرون بالقلق من المراهقين .. فهم يعيشون فترة النضوج والتفتح على العالم بما يصحبها من رهافة المشاعر والحساسية تجاه المجتمع وتجاه الجنس الآخر .

والقلق ليس من الأمراض التى تنتقل للانسان عن طريق الوراثة بشكل مباشر ، بل هو احساس ناتج من الجو الذى يعيش فيه الانسان بما يحتويه من اضطرابات وصراعات ومنافسات وحمى للسعى الى لقمة العيش وتحقيق المركز الأفضل والحياة الأرغد ، ولا ينتقل القلق للطفل عن طريق الوراثة مثلما ينتقل إليه عن طريق الجو المحيط به والمشحون بالقلق .. حيث انه شعور خفى من الممكن أن يصبح شيئاً معدياً يصيب الآخرين .

ان السلوك العدوانى لدى بعض الأشخاص ، أو الاستهتار وعدم المبالاة لدى آخرين قد تكون إحدى صور التفاعلات الوقائية للوقاية من أخطار القلق التى قد تدمر الانسان تحت وطأتها ، ومن أشد ما يخشاه هذا الشخص ذو السلوك العدوانى أو اللامبالى أن يطلع الاخرين على حقيقة نفسه القلقة المعذبة .

وعلى الصفحات التالية سوف نحاول توضيح الصورة أمامك عزيزى القارئ وبداية سوف نحاول أن نساعد على مجابهة هذا العدو الشديد المراس ، وبعدها نخوض فى تفاصيل المصادر التى تبعث على القلق وهى كثيرة ومتنوعة وسوف نستعين بالاختبارات النفسية لمساعدتك على معرفة مدى وجود أسباب القلق وبواعثه فى نفسك

، وفى الفصل الثالث قمنا بتفصيل الآثار المدمرة للقلق والوسائل الكفيلة بتجنب هذه الآثار والوقاية منها .

ونقدم فى الفصل الرابع بعض القصص الواقعية التى تبين كيف تمكن أبطالها من التغلب على القلق والعيش فى سكينة وهدوء ، وقد قام أبطال هذه القصص بأعمال فى غاية البساطة فى استطاعة كل منا أن يفعلها دون مجهود كبير .

أما الفصل الأخير فقد خصصناه لبحث دور الاسلام فى قهر القلق ، فالإسلام أمدنا بأسلحة عديدة تقينا شر القلق وغيره من الأمراض النفسية ومن أهم هذه الاسلحة ذكر الله تعالى ..

" ألا بذكر الله تطمئن القلوب " .. وما الذى نهدف إليه بعد كل هذا الجهد الكبير والبحث المضنى سوى ان تطمئن قلوبنا وتهدأ نفوسنا ؟! .

أسأل الله تعالى أن يكون فى عملنا المتواضع هذا الخير والفائدة . وبالله التوفيق .

عمرو يوسف

# الفصل الأول
# أنت... والقلق

امتلك زمام فكرك ، وتحكم فى انفعالاتك وأكبح جماح نفسك يرحل عنك القلق بلا رجعة ..

ان ما قدمناه ليس كلمات انشائية نستهل بها هذا الفصل الذى يوضح لك بجلاء كيف تحلل شخصيتك وتتعرف على حقيقة مشاعرك وسلوكك فى الحياة – وخاصة ما يرتبط منها بمشاعر القلق – بنفسك ودون نصائح او ارشادات جامدة تحاول أن تضعك فى قالب معين قد لا يناسبك على الاطلاق ، وإذا أنت أفسحت أى مكان للقلق فى نفسك فلن يتوانى القلق عن الدخول بعد أن تركت له الباب .. وأنى له أن يخرج ؟! .

ان معرفتك بنفسك أولاً ويقينك بالنجاح ثانياً ومعرفتك بمصادر القلق ثالثاً هى الوسائل الأكيدة لطرد القلق من نفسك أو وقايتك من شروره فلا يقربك أبدا . إن معرفتك بالحقائق سواء عن نفسك أم عن القلق لهى أمضى الأسلحة التى تساعدك فى التغلب على القلق ، وبدون هذه الحقائق فإن المجهود الذى تبذله سيضيع هباء منثوراً لاشك فى ذلك .

***

وسوف نبدأ بتقديم هذا الاختبار المفتوح :

## من أنت ؟

فى هذا الاختبار لن نقدم مجموعة من الأسئلة ولكل منها مجموعة من الاختبارات يندرج تحت كل منها فئة من الأشخاص ، ولكننا سوف نقدم اختباراً مفتوحاً من أجل الوصول إلى حقيقة نفسك وتفاعلك مع المجتمع المحيط بك سواء فى الأسرة أم فى

العمل ، ورد فعلك تجاه العديد من المؤثرات الداخلية والخارجية ، ثم ننتقل بعد ذلك الى اختبارات أكثر تخصصاً وتركيزاً .

ونود أن نؤكد على ضرورة أن تكون صادقاً مع نفسك من أول كلمة تجيب بها على أسئلة الاختبارات وربما لم تحقق أفضل النتائج فى المرة الأولى التى أجبت فيها على أسئلة هذا الاختبار ، ولكن عملك الدؤب وسعيك المتواصل سوف يجعلك تحسن وضعك وتتغلب على أوجه القصور فى شخصيتك ، ليس عيباً أبداً أن يوجد فى شخصيتك بعض أوجه الضعف أو القصور ، المهم أن تعرفها ، ثم تبدأ فى التعامل معها :

١ - هل تنفر من مصادقة الآخرين مهما كان وضعهم ؟ وإذا كانت الاجابة بنعم فلماذا ؟ .

٢ - هل تحب ما تزاوله من عمل ؟ إذا كانت الاجابة بالنفى فلماذا ؟ .

٣ - هل أنت كثير الشكوى من توعك صحتك وتدهورها ؟ ولماذا ؟ .

٤ - هل أنت دائماً ما تسمح لأقاربك وأصدقائك أو معارفك بأن يثيروا قلقك ؟ إذا كانت الاجابة بنعم فلماذا ؟ .

٥ - عند أقل تحد من الآخرين هل تجد فيهم عيباً ؟ .

٦ - هل يتهمك الآخرون بأنك عدوانى وساخر فى حديثك معهم ؟ .

٧ - هل ترى الحياة لا تستحق أن نحياها ولا ترى أى أمل فى المستقبل ؟ .

٨ - هل تزداد ثقتك بنفسك مع تقدم السن أم تقل ؟ .

٩ - هل ترتكب الكثير من الأخطاء فى عملك ؟ ولماذا ؟ .

١٠ - هل ينتابك دائماً الشعور بالرثاء لذاتك ؟ وإذا كانت الاجابة بنعم فلماذا ؟.

١١ - هل تصاب دائماً بعسر هضم ؟ ولماذا ؟ .

١٢ - هل تتعلم من أخطائك دائماً ؟ .

١٣ - ما الذى يشغل ذهنك أكثر .. التفكير فى النجاح أم التفكير فى الفشل ؟.

١٤ - هل تشعر بالحسد تجاه من يتفوقون عليك ؟ .

١٥ - هل يكون للآخرين تأثير كبير عليك عندما تصدر حكمك على أمر من الأمور ؟.

١٦ - عندما تثور أعصابك هل تلجأ الى المهدئات ؟ وإذا كانت الاجابة بنعم فهل جربت قوة الارادة ؟.

١٧ - من هو الذى يؤثر عليك ويثير إلهامك أكثر ؟ ولماذا ؟.

١٨ - هل تشعر أن هناك من يحسدك ؟ وإذا كان الأمر كذلك فلماذا ؟.

١٩ - هل تشعر فى بعض الأحيان انك تحلق فى الآفاق من فرط السعادة وفى أحيان أخرى تسقط فى هاوية الحزن والاكتئاب ؟ .

٢٠ - هل يمكنك دائماً أن تقى نفسك من التأثير السلبى الذى يحدثه الآخرون لديك ؟.

٢١ - هل تشكو من أى نوع من هذه المخاوف : الفقر - النقد - المرض - الموت - الشيخوخة - فقد الحب ؟ .

٢٢ - هل تعمد دائماً إلى تصفية نفسك وتهدئة مشاعرك أم تترك المشاعر الضارة تحدث فى نفسك آثاراً سيئة ؟.

٢٣ - هل تستخدم طريقة الايحاء الذاتى لكى تتصرف بطريقة إيجابية ؟.

٢٤ - هل تعمد الى إغراق نفسك فى العمل لكى تتخلص من وطأة مشاكلك ؟.

٢٥ - هل تعلمت شيئاً ذا قيمة اليوم أو أضفت شيئاً الى مهاراتك وخبراتك ؟.

٢٦ - إذا ما عرضت إحدى مشاكلك على الآخرين هل تعتقد انك ضعيف الشخصية ؟.

٢٧ - هل تضع نصب عينيك هدفاً واضحاً ومحدداً ؟ وهل وضعت خطة لتحقيقه؟.

٢٨ - ما هى الأشياء التى تزعجك وفى نفس الوقت يمكنك تجنبها ؟ ولماذا لا تقلع

عنها ؟ .

٢٩ - إذا كان المرء مرآة لصديقه .. فهل ترى نفسك فى أصدقائك ؟ وما هو بالتحديد الذى تراه ؟ .

٣٠ - ما هو أكثر ما يزعجك من عادات الآخرين ؟ .

٣١ - هل تعمد دائماً الى مواجهة الظروف التى تسبب لك الضيق والحزن أم تهرب منها ؟ .

٣٢ - هل فكرت فى ان أقرب أصدقائك يمكن أن يكون أسوأ أعدائك لتأثيره السلبى عليك ؟ .

٣٣ - هل يمنحك عملك القوة والإيمان ؟ .

٣٤ - اذكر ثلاثة من أنواع الضعف البشرى التى توجد فى شخصيتك ؟ .

٣٥ - هل يساعدك تدينك على التفكير بصورة إيجابية ؟ .

٣٦ - هل أنت حريص على اكتساب المزيد من الخبرة والتقدم وتحسين قدراتك كل يوم ؟ .

٣٧ - هل تشعر دائماً أن عليك مشاطرة الآخرين أحزانهم وهمومهم ؟ ولماذا ؟ .

٣٨ - هل تعمد دائماً إلى تحليل كل أسباب الفشل والأخطاء التى تقع فيها حتى تستفيد منها ؟ .

٣٩ - هل يمكنك ان تحصن ذهنك ضد كل ما يثبط همتك ويفل عزيمتك ؟ .

٤٠ - هل أنت دائم التشجيع للآخرين كى يفضوا إليك بهمومهم ؟ .

٤١ - هل تشعر بأنك تمتلك قوة روحية تمكنك من قهر كل أنواع الخوف والقلق ؟ .

٤٢ - هل تشعر بأن وجودك مع الآخرين يكون له أثر سلبى عليهم دائماً ؟ .

٤٣ - هل أنت دائماً ما تكون آراؤك من وحى ذاتك أم يكون للآخرين تأثير عليك؟ .

٤٤ - هل أنت دائماً ما تغير رأيك ؟ ولماذا ؟ .

٤٥ - هل تشعر بأن أصدقاءك المقربين متفوقون عليك ذهنياً أم أدنى منك مستوى؟ .

٤٦ - إذا قدم إليك الآخرون النصح طواعية هل تتقبله بصدر رحب أم تفكر فى دوافعهم لذلك ؟.

٤٧ - كم من ساعات اليوم تخصص لكل من الآتى (تقريباً) : النوم - العمل - اللهو - اكتساب المعارف المفيدة ؟ .

٤٨ - ما هى القواعد التى من خلالها تحكم على الانسان بأنه نافع أم ضار بالنسبة لك ؟ .

٤٩ - ما هو أكثر ما يضايقك ويثقل على صدرك ؟ .

٥٠ - هل تتأثر بسهولة بآراء الأخرين وأقوالهم عنك ؟ .

٥١ - ما هو الشئ الذى تتوق نفسك بشدة لكى تحصل عليه أكثر من سواه ؟ .

٥٢ - من هو الشخص الذى تعتبره أعظم انسان ؟ ولماذا ؟ .

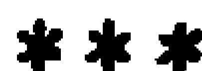
٥٣ - من هو أكثر الأشخاص المحيطين بك دفعاً لك على النجاح وتخطى العقبات؟ ومن منهم أكثر تثبيطاً لهمتك ؟ .

٥٤ - هل تعودت دائماً على أن تنهى كل ما بدأته ؟ .

٥٥ - هل تؤثر فيك ألقاب الآخرين أو مؤهلاتهم أو مراكزهم الرفيعة ؟ .

ان هذه المجموعة المنتقاة من الأسئلة توضح لك العديد من أوجه السلبية أو الايجابية فى شخصيتك وربما وجدت بينها من الأسئلة ما لم يخطر ببالك قط ولم تتصور أن توجهه الى نفسك ، وقد تقف متحيراً أمام أحد الأسئلة ولا تعرف كيف تجيب عليه وهنا يمكنك أن تستعين بالآخرين فى إجابته ولو بطريقه غير مباشرة إذا كان سؤالاً محرجاً ، وعليك أن تقف طويلاً أمام الأسئلة التى تبين لك مدى قوة شخصيتك

واستقلاليتك واعتمادك على نفسك ، وبالطبع فليس عيباً أن تعتمد على الآخرين أو أن تسترشد بأرائهم ، ولكن يجب ألا يتعدى ذلك الحدود العادية ، كما أن سؤالا مثل السؤال رقم (٤٩) ، يجب عليك أن تقف أمامه طويلاً وتجيب عليه بعد تفكير متأن وذلك لأن هذا السؤال وأمثاله - يعد من مفاتيح شخصيتك والتى قد تجعلك تضع يدك على بعض أسباب القلق الذى يعتمل فى نفسك ويثقل على صدرك دون أن تدرى له سبباً واضحاً ، وربما يساعدك الاختبار التالى على أن تصل الى درجة أبعد من الفهم لنفسك ولحقيقة دوافعك وسلوكك فى الحياة ، ذلك السلوك الذى قد يكون هو سبب قلقك المدمر .



## ماذا تعرف عن نفسك ؟

هذا اختبار جديد أكثر دقة وتخصصاً ، وفيه سوف نقدم عددا من الأسئلة ولكل سؤال ٣ اجابات عليك اختيار الاجابة التى تعبر بصدق عن الحقيقة ، ولا تحاول أن تحسن صورتك من البداية حتى تأتى اجاباتك انعكاساً صادقاً لطبيعتك وحياتك بصفة عامة ، فالاختبار يدور حول كافة مجالات حياتك سواء العاطفية أم الفكرية أم الاجتماعية والاسرية ، ان ما تعرفه عن نفسك سوف يدفعك الى النجاح والتغلب على ما تواجهه من مصاعب ، ويجعلك تحقق التوازن الصعب بين رغباتك اللاشعورية وبين ضغوط الحياة وقيودها اليومية ، ومن أجل ذلك سوف تجد أسئلة تتناول فترة طفولتك الأولى ، وفترة المراهقة ، كما أن هناك أسئلة غير متوقعة أو غير مألوفة ، وعليك أن تجيب عليها بعفوية وبدون تفكير طويل لأن الأجابات العفوية السريعة دائماً ما تعبر عن مكنونات نفسك بصدق ، وتنقل انطباعاتك الحقيقيه بدون رتوش .

**١ - هل تشعر بالندم يوماً لأنك لم تستسلم للاغراء فى الحب أحياناً ؟.**

ا - دائماً .

ب - ربما .

حـ - أبداً .

***

**٢ - عندما تتملكك رغبة قوية فى الاستحواذ على شىء ما .. هل تنتهى هذه الرغبة بمجرد الحصول على هذا الشئ ؟ .**

ا - كلا .

ب - أحياناً .

حـ - نعم ، دائماً ما يحدث ذلك .

**٣ - أثناء فترة المراهقة هل حدثت مشاكل بسبب حياتك العاطفية بينك وبين والديك ؟ .**

ا - نعم .

ب - كلا لم يكن الأمر خطيراً .

حـ - أحياناً .

***

**٤ - يؤمن الكثيرون بالحظ وينكره البعض .. فما الذى يتفق مع أفكارك:**

ا - الحظ لا يطرق إلا أبواب الشخص الجرىء المقدام .

ب - الحظ أعمى.

حـ - يمكنني اجتذاب الحظ الى صفى .

***

**٥ - فى أحلامك اذا رأيت حيوانات .. فهل تكون هذه الحيوانات دائماً:**

ا - أليفة وهادئة .

ب - عنيفة ومخيفة .

حـ - أنت لا تحلم بالحيوانات .

***

**٦ - هل يمكنك اعتبارك شخصا غيورا ؟**

ا - كلا .

ب - لست أدرى بعد .

حـ - نعم .

***

**٧ - هل أنت دائم الشكوى من نسيان أشياء هامة وذكريات غالية ؟.**

ا - غالباً .

ب - كلا .. انا لا أشكو من النسيان .

حـ - أحياناً عندما أكون مرهقاً .

***

**٨ - هل فكرت يوماً فى أن تخضع شخصيتك للتحليل النفسى ؟.**

ا - كلا .. لم أهتم بذلك مطلقاً .

ب - نعم .. ولكن من باب الفضول ليس إلا .

حـ - أحيانا تنتابنى هذه الرغبة .

***

**٩ - ماذا ترى فى قضية الإخلاص المتبادل بين الزوجين ؟ .**

ا - انه وهم ليس إلا .

ب - الإخلاص يجعل الحب قوياً .

حـ - هذا أمر يرجع الى ظروف كل زوجين وسلوكهما تجاه بعضهما البعض .

***

**١٠ - ما رأيك فى العمل الذى تمارسه .. هل هو مناسب لك ومكافئ لقدراتك ؟ .**

ا - نعم .

ب - كلا .. انه يفوق قدراتى .

حـ - كلا .. أن قدراتى تفوق هذا العمل .

***

**١١ - هل تتملكك أحياناً فكرة الابتعاد عن صخب الحياة وضجيجها والعيش فى سلام ؟ .**

ا - أحياناً .. ولكننى أطرد هذه الأفكار من ذهنى .

ب - كلا .. أنا لست من الذين يتراجعون .

حـ - نعم .

***

**١٢ - ماذا ترى فى هذه المقولة الشهيرة :" ان الطيور على أشكالها تقع" ؟**

١ - انها صحيحة تماماً .

ب - أحياناً تكون صحيحة .

حـ - انها مقولة خاطئة ولا أعترف بها .

***

**١٣ - عندما تأوى الى فراشك لتحصل على نصيبك من الراحة فما هو الاتجاه العام لأفكارك ؟.**

ا - أشعر بالقلق والتوتر .

ب - أشعر بالراحة والسكون .

حـ - أشعر بالأضطراب والتأرجح بين القلق والراحة حسب الأحوال .

***

**١٤ - بسرعة وبدون تفكير طويل .ما هو انطباعك عن ذكريات طفولتك الأولى ؟**

ا - لا شئ واضح .

ب - الضيق والاكتئاب .

حـ - السرور .

* * *

**١٥ - هل تشعر بالحب تجاه المنطقة التى تعيش فيها ؟ .**

ا - نعم .. اننى استريح لدى دخولى اليها .

ب - لقد اعتدت عليها .

حـ - كلا .. اننى أتمنى الرحيل الى غيرها .

* * *

**١٦ - النجاح التام فى الحياة لا يتحقق إلا بعد أن يصل الانسان الى سن النضوج ما رأيك فى هذا القول ؟ .**

ا - يمكن تحقيقه بالإرادة القوية .

ب - لا يمكن تحقيقه بسهولة .

حـ - من المستحيل تحقيقه .

* * *

**١٧ - ان الحياة تصبح مملة فاترة بدون ممارسة بعض الهوايات أو الألعاب الخفيفة ما رأيك ؟.**

ا - أن الحياة تظل رائعة رغم كل الظروف .

ب - لا أدرى الحقيقة .

حـ - نعم .. أؤيد ذلك .

* * *

**١٨ - هل تعتقد ان ضآلة أجسام البعض أو ضخامتها قد جعلتهم يتألمون ويتحول سلوكهم الى العدوانية ؟ .**

ا - نعم بالتأكيد .

ب - كلا .. فالعكس هو الصحيح .

حـ - لا يجب أن يترك الانسان هذه الأشياء تؤثر على أفعاله وسلوكه .

***

**١٩ - هل يمكن اعتبارك إنسانا ذا ذهن نشط وفكر ناضج ؟.**

ا - نعم .

ب - أحياناً .

حـ - أنت بطئ التفكير .

***

**٢٠ - ان التوافق الأسرى شئ فى غاية الأهمية ، ولكن عندما يصطدم العقل بالرغبات الانسانية لا يمكن أن يتحقق هذا التوافق .. فما رأيك ؟ .**

ا - ان هذا صحيح تماماً .

ب - كلا .. انه رأى غير صحيح .

حـ - لا توجد قاعدة ثابتة لذلك .

***

**٢١ - هل يتملكك القلق فى بعض الأحيان ولا تجد سبيلاً للتخلص منه ؟.**

ا - أحياناً أتعرض لمثل ذلك .

ب - نادراً ما يحدث ذلك .

حـ - غالباً ما يحدث ذلك .

***

**٢٢ - هل تقوم ببعض التصرفات الاجتماعية والتى تشعر انها مناقضة لمصالحك وانها قد أمليت عليك ؟ .**

ا - نعم .

ب - لا أدرى .

حـ - أحياناً أشعر بذلك .

***

**٢٣ - ان عاطفة الحب يجب أن تتوازى مع الاشباع الجنسى سواء بسواء .. فما رأيك ؟.**

ا - كلا .

ب - هذا صحيح تماماً .

حـ - لم أفكر فى ذلك .

***

**٢٤ - هل تنتابك أحلام مزعجة متكررة على نفس الصورة ؟ .**

ا - أننى لا أتذكر أحلامى مطلقاً .

ب - نعم ان هذا يحدث لى دائماً .

حـ - ربما يحدث ذلك .

***

**٢٥ - ان السعادة هى شعور نابع من ذات الشخص .. فما رأيك ؟.**

ا - انه قول غير صحيح .

ب - ربما .

حـ - ان هذا صحيح بالتأكيد .

***

**٢٦ – هل يمكنك الزواج بفتاة لا تحبها ؟ .**

ا – نعم .. فالحب لن يعمر بعد الزواج .

ب – كلا بالتأكيد .

حـ – قد تدفعنى الظروف الى فعل ذلك .

***

**٢٧ – هل تعتقد أن بعض مالحق بك من ضرر يرجع الى مظهرك الخارجى ؟.**

ا – غالباً ما يحدث ذلك .

ب – بالعكس فقد حققت نجاحات كثيرة بفضل مظهرى .

حـ – لا أدرى على وجه التحديد .

***

**٢٨ – هل تشعر بغثيان واضطراب فى أمعائك عندما تستقل بعض وسائل النقل ؟**

ا – غالباً ما يحدث ذلك .

ب – أبداً .

حـ – فى بعض الأحيان .

***

**٢٩ – ان أكبر المساوئ التى يتعرض لها الانسان فى عمله اليومى هى الملل والسأم ما رأيك ؟ .**

ا – نعم هذا صحيح تماماً .

ب – كلا .

حـ – أحياناً .

**٣٠ - هل تشعر بالرضى تجاه ما تحصل عليه من دخل دورى من عملك؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .. اننى أتعرض للاستغلال .

حـ - اتمنى أن تتحسن الأوضاع .

***

**٣١ - بصفة عامة هل تشعر بالبهجة والانشراح عندما تستيقظ من النوم فى الصباح أو عندما تأوى الى فراشك فى المساء ؟.**

ا - نعم .

ب - قد أشعر بذلك فى بعض الأحيان .

حـ - اننى أشعر بالارهاق فى كلتا الحالتين .

***

**٣٢ - هل يمكنك أن تتقبل بدون حساسية أو تحفظات مقولة أن الحياة الجنسية تتطلب بعض التنوع حتى لا تصبح مملة ؟ .**

ا - ربما كان ذلك صحيحاً .

ب - نعم .. هذا صحيح وليست لدى تحفظات تذكر .

حـ - كلا لا أتقبل ذلك .

***

**٣٣ - هل كنت تخشى أن تكون وحدك ليلاً وأنت طفل ؟ وهل يزعجك الظلام حالياً ؟ .**

ا - كلا .

ب - كنت انزعج من الظلام فى الماضى فقط .

حـ - نعم .. مازلت أخشى البقاء فى الظلام وحدى .

***

**٣٤ - هل يمكن أن تكون العيوب الجسمانية البسيطة مثل النمش والكلف والصلع وتضخم الانف .. هل يمكن أن تكون معولاً لهدم الانسان ؟**

.

ا - كلا .. فهذه أمور تافهة .

ب - بالتأكيد .

حـ - أفضل تحاشى التفكير فى هذه الأمور .

***

**٣٥ - هل ينتابك الشعور بالحقد الشديد ؟ .**

ا - كلا على الاطلاق .

ب - أحاول نسيان هذه الأحقاد أولاً بأول .

حـ - لا أستطيع نسيان الاهانات .

***

**٣٦ - هل تعتقد ان لكل عمر مباهجه وملذاته ؟ .**

ا - نعم .. بالتأكيد .

ب - كلا .. ان هذا قول خاطئ .

حـ - يرتبط ذلك بظروف الحياة .

***

**٣٧- هل تعتقد أن مسئوليات الحياة وضغوطها تستهلك وقتك بالكامل؟**

ا - كلا .. فيمكننى دائماً أن أتمتع بحياتى وأحصل على وقت للراحة .

ب - نعم للأسف .

حـ - اننى أتحمل مسئولياتى عن طيب خاطر .

* * *

**٣٨ - هل تتأثر بشدة من التقلبات فى درجات الحرارة ؟.**

ا - كلا .. فلا أهتم بذلك مطلقاً .

ب - نعم .. اننى حساس لهذه التقلبات كثيراً .

حـ - أكون حساساً لها عندما أكون مريضاً .

* * *

**٣٩ - هل أنت من الذين يقال عنهم انهم ينجحون فى كل ما يضطلعون به من أعمال ؟.**

ا - أعتقد ان هذا صحيح .

ب - كلا .. فاننى سيئ الحظ .

حـ - أحياناً .

* * *

**٤٠ - هل تقضى أوقاتاً طويلة فى ممارسة هواياتك أو فى اللهو والتسلية ؟**

ا - اننى أقضى فى ممارسة هواياتى أوقاتاً معقولة .

ب - اننى أقضى فى ممارسة هواياتى أوقاتاً طويلة .

حـ - ان العمل هو شغلى الشاغل .

* * *

**٤١ - هل تشعر بالخجل كثيراً تجاه الجنس الآخر ؟.**

ا - نعم .. أشعر بخجل شديد .

ب - يمكننى مغالبة هذا الخجل .

حـ - كلا .. فلا أشعر بشئ من ذلك .

* * *

**٤٢ - بالاجتهاد والعمل الدؤب يصل الانسان الى أسمى مراتب النجاح ما رأيك في ذلك ؟.**

ا - هذا قول نظرى فقط .. والحياة العملية لا تعترف بذلك .

ب - إن هذا صحيح تماماً .

حـ - أحياناً يكون ذلك صحيحاً .

* * *

**٤٣ - هل تستحوذ عليك بعض العادات أو اللزمات العصبية كقضم الأظافر أو التزام الترتيب في عمل بعض الأشياء ؟.**

ا - كلا .. لا يحدث ذلك مطلقاً .

ب - نعم .. لدى الكثير من هذه العادات .

حـ - ربما كان لدى بعض من ذلك .

* * *

**٤٤ - ما رأيك في ما يسمى بالتحليل النفسى ؟.**

ا - لا معنى له .

ب - أعتبره من الأدوات الرائعة لتحليل الشخصية .

حـ - لا أعرف ما يعنيه التحليل النفسى على وجه الدقة .

* * *

**٤٥ - ماذا تفعل عندما تتاح لك مناسبة طيبة ؟ .**

ا - أتخلص من الحضور بمهارة ولباقة .

ب - أنتهزها على الفور بلا تباطوء .

حـ - أعرف كيف أستثمرها لصالحى .

***

**٤٦ - هل استحوذت عليك فكرة انك مصاب بمرض عضال ؟ .**

ا - كثيراً .

ب - أحياناً .

حـ - كلا .. مطلقاً .

***

**٤٧ - هل تعتقد ان سعادة الانسان تتزايد باطراد مع ما يرزق به من أولاد ؟.**

ا - نعم أعتقد ذلك .

ب - كلا .. العكس هو الصحيح .

حـ - لا ينبغى أن يترك هذا الأمر بلا ضوابط .

***

**٤٨ - هل خطر ببالك ولو لمرة واحدة خلال حياتك الذهاب الى جراح التجميل ؟ .**

ا - أحياناً .

ب - ربما .

حـ - اطلاقاً .. فلا أفكر فى هذه الأشياء .

***

**٤٩ - هل تصيبك أحياناً آلام المعدة أو الارق أو الصداع النصفى ؟.**

ا - نعم .. يحدث ذلك دائماً .

ب - كلا .

حـ - أحياناً يحدث ذلك .

***

**٥٠ - من الصعوبة بمكان التوفيق بين تطلعات الانسان وضغوط الحياة الشاقة؟.**

ا - نعم .. هذا صحيح .

ب - كلا .. فقد نجحت فى ذلك .

حـ - أحاول تحقيق هذا التوازن .

***

**٥١ - هل ترى يوم السبت (أول أيام العمل فى الأسبوع)، هو أكثر الأيام كآبة ؟.**

ا - كلا .. فالعكس هو الصحيح حيث انه أكثر أيام الاسبوع حيوية .

ب - انه يوم عادى تماماً مثل باقى أيام الأسبوع .

حـ - اننى أشعر بالملل فى يوم عطلتى الأسبوعية .

***

**٥٢ - بصراحة .. هل تشعر بالرضا عن حياتك الجنسية ؟.**

ا - نعم .. أشعر بالرضا التام .

ب - الى حد ما .

حـ - كلا .

***

**٥٣ - هل يقولون عنك أنك شخص معقد وان لديك العديد من المشاكل ؟**

ا - اظن ذلك .

ب - لا أعتقد ذلك .

حـ - هذا يتوقف على الذين يتحدثون .

***

**٥٤ - هل لديك القدرة على الاقلاع عن العادات الضارة بالصحة كالتدخين أو تناول الحلويات بكثرة أو الدهون ؟.**

ا - كلا .. فهى متعتى الوحيدة فى الحياة .

ب - لقد صممت على النجاح فى ذلك .

حـ - لقد حاولت مراراً وفشلت .

***

**٥٥ - هل تنهض مذعوراً خلال الليل وأنت تشعر بالاحباط والاكتئاب ؟.**

ا - دائماً ما يحدث ذلك .

ب - يحدث ذلك فى القليل النادر .

حـ - كلا .. لا يحدث ذلك على الاطلاق .

***

**٥٦ - رغم كل ما يقال عن مصاعب الحياة الزوجية فإن النجاح بين الزوجين سهل جداً .. ما رأيك ؟.**

ا - هذا غير صحيح بالمرة .

ب - نعم .. ان ذلك صحيح .

حـ - لا يمكن النجاح فى الحياة الزوجية دون مجهود كبير .

***

**٥٧ - بعد أن تبذل جهداً كبيراً لاتخاذ قرار هام فإنك دائماً تشعر بالندم وانك اتخذت القرار غير الصحيح ؟ .**

ا - كلا .. لا أشعر بذلك .. فالعكس هو الصحيح .

ب - فى بعض الأحيان أشعر بهذا الشعور .

حـ - نعم .. دائماً يحدث ذلك .

***

**٥٨ - اذا فرضت عليك الظروف أن تقضى السهرة وحدك فماذا يكون شعورك ؟ .**

ا - أحياناً أحب ذلك .

ب - أشعر بالاكتئاب والضيق .

حـ - أشعر بالسعادة لأننى أميل الى العزلة .

***

**٥٩ - هل تسعى جاهداً من أجل تحقيق هدف سام ؟ .**

ا - لا أفكر فى ذلك .

ب - فى بعض الأحيان يحدث ذلك .

حـ - نعم .. لابد لى من تحقيق أهداف سامية فى الحياة .

***

**٦٠ - هل تفضل الذهاب الى الدعوات والمناسبات العامة ؟ .**

ا - انها بلا فائدة وباستطاعتى التخلص منها .

ب - انها بلا فائدة .. ولكن يجب أن أكون اجتماعياً .

حـ - انها عظيمة الفائدة وفرصة رائعة للاجتماع مع الأصدقاء .

***

وبعد أن انتهيت من الاجابة عن أسئلة الاختبار السابق بدقة وأمانة ووضعت علامة أمام الاجابة التى تناسبك أكثر من سواها ، عليك أن تضع أجاباتك فى الجدول التالى والذى من خلاله سنقوم باستخلاص النتائج وتصنيفها .

# جدول النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | | رقم السؤال | المجموعة | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | | ١ | ٢ | ٣ |
| ١ | حـ | ب | ا | ١٩ | ا | ب | حـ |
| ٢ | ا | ب | حـ | ٢٠ | ب | حـ | ا |
| ٣ | ب | حـ | ا | ٢١ | ب | ا | حـ |
| ٤ | ا | حـ | ب | ٢٢ | حـ | ب | ا |
| ٥ | ا | حـ | ب | ٢٣ | ب | حـ | ا |
| ٦ | ب | ا | حـ | ٢٤ | حـ | ا | ب |
| ٧ | ب | حـ | ا | ٢٥ | حـ | ب | ا |
| ٨ | ب | ا | حـ | ٢٦ | ا | حـ | ب |
| ٩ | ب | حـ | ا | ٢٧ | ب | حـ | ا |
| ١٠ | ا | ب | حـ | ٢٨ | ب | حـ | ا |
| ١١ | ا | ب | حـ | ٢٩ | ب | حـ | ا |
| ١٢ | ب | ا | حـ | ٣٠ | ا | حـ | ب |
| ١٣ | ب | حـ | ا | ٣١ | ا | ب | حـ |
| ١٤ | حـ | ا | ب | ٣٢ | ب | حـ | ا |
| ١٥ | ا | ب | حـ | ٣٣ | ا | ب | حـ |
| ١٦ | ا | حـ | ب | ٣٤ | ا | حـ | ب |
| ١٧ | ا | ب | حـ | ٣٥ | ب | ا | حـ |
| ١٨ | حـ | ب | ا | ٣٦ | ا | حـ | ب |

## تابع جدول النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | | رقم السؤال | المجموعة | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | | ١ | ٢ | ٣ |
| ٣٧ | حـ | ا | ب | ٥٥ | حـ | ب | ا |
| ٣٨ | ا | حـ | ب | ٥٦ | ب | حـ | ا |
| ٣٩ | ا | حـ | ب | ٥٧ | ا | ب | حـ |
| ٤٠ | حـ | ا | ب | ٥٨ | ا | ب | حـ |
| ٤١ | حـ | ب | ا | ٥٩ | حـ | ب | ا |
| ٤٢ | ب | حـ | ا | ٦٠ | حـ | ب | ا |
| ٤٣ | ا | حـ | ب | المجموع | | | |
| ٤٤ | حـ | ب | ا | | | | |
| ٤٥ | ب | حـ | ا | | | | |
| ٤٦ | حـ | ب | ا | | | | |
| ٤٧ | ا | حـ | ب | | | | |
| ٤٨ | حـ | ب | ا | | | | |
| ٤٩ | ب | حـ | ا | | | | |
| ٥٠ | ب | حـ | ا | | | | |
| ٥١ | ب | ا | حـ | | | | |
| ٥٢ | ا | ب | حـ | | | | |
| ٥٣ | ب | حـ | ا | | | | |
| ٥٤ | ب | حـ | ا | | | | |

ونأتى إلى تحليل النتائج .. ويجب أن تلاحظ أن نتائجك كلها لن تقع فى عمود معين ولكن أغلبها قد يقع فى عمود ما ، وسوف نحلل النتائج مع التركيز على مايثير قلقك أو يحد منه .

***إذا كانت أغلب نتائجك تقع فى العمود الأول :**

انت انسان متوازن الى حد بعيد ، وكلما كانت نتائجك مندرجة تحت هذا العمود فإنت قريب جداً من التوازن والاعتدال ، لا تؤرقك أحداث الماضى ولا تثقل عليك وبالتالى فقد تخلصت من أحد الأسباب الهامة والخفية للقلق ، كما أنك لا تعتمد على الحظ ولا تعلق عليه أسباب فشلك بل أنت انسان جاد تسعى للنجاح بقوة وأناة ، العوامل اللاشعورية المعوقة لديك قليلة للغاية مثل الكبت والأحلام المخيفة الغامضة ، والنسيان بلا سبب كما ان الهوة ليست متسعة بين آمالك ووسائلك فى بلوغها ، أما الغيرة ، وهى من أشد العوامل إثارة للنفس - فإنك لا تعانى من وطأتها وشعور الغيرة لديك شعور عادى غير مرضى ولا يثير القلق ، ومن أهم أسباب استقرارك النفسى وعدم إحساسك بالقلق هو إنك لا تشعر بالضيق من عملك ، بل على العكس فأنت راض تماماً عنه ، ولا تزعجك مشاكل الحياة كثيراً ولا تفكر فى الهروب ، ولعل نومك الهادئ وعدم شعورك بأية اضطرابات أو توتر قبيل أو أثناء النوم هو من أهم أسباب توازنك وابتعاد القلق عنك ، واذا ما نظرنا الى تطلعاتك نجد انك انسان أقرب للواقع لا تدع الخيال يجمح بك أو تترك الفشل يهدم أحلامك ولذلك فإنه نادراً ما يتملكك القلق ويتسلل الى نفسك ، وبما أنك تعتبر نموذجاً للانسان المتوازن فإنك لا تعانى من أى نقص تجاه مظهرك الخارجى بل على العكس من ذلك فأنت تعتبر ان مظهرك هو أحد الأسباب الأساسية لنجاحك ، بالاضافة الى ذلك فأنت لاتشغل ذهنك بالعيوب البسيطة مثل الصلع والنمش والكلف وبذلك فقد تخلصت من أحد الأسباب الهامة والأساسية للقلق .

ومن أهم الأسئلة السؤال رقم (٣٥) ، حيث ان الشعور بالحقد والغيرة تجاه الآخرين يعد أحد الأسباب الهامة للقلق والتوتر والذى قديكون مبهماً خفياً .. ولذلك نرجو أن تحاول الاجابة على هذا السؤال بأمانة شديدة .

ان هذا النموذج أفضل النماذج وأقلها تعرضاً للقلق ولذلك فليحاول الآخرون الاقتداء به بقدر طاقاتهم .

## العمود الثانى:

أما اذا وقعت معظم اجاباتك فى العمود الثانى فأنت انسان وسط بين الانسان السوى البعيد عن القلق والتوتر والانسان القلق الضعيف الذى يعانى من اضطرابات عديدة فى السلوك والشخصية ، وتحت هذا العمود تقع معظم الإجابات ، حيث ان معظم الناس يجمعون بين مقومات النجاح والفشل فى شخصياتهم ، ومن تغلب عليه أياً منهم فإن يظهر بمظهر الانسان الناجح أو الفاشل حسب الأحوال ، وأكثر ما يميز هذه الفئة هى التردد وعدم فهم الذات ، وربما كان ذلك من العوامل الهامة والمغذية للقلق النفسى المبهم الذى يشعر به الشخص ، ويميز هذه الفئة كذلك عدم الطموح والرضا بالامر الواقع وبأقل القليل ، ودائماً ما يشعر الشخص هنا بثقل وطأة العمل وعدم الارتياح فى أوقاته ، ويجب على الشخص الواقع ضمن هذه الفئة أن يعمل جاهداً على مواجهة المشاكل لا الدوران حولها ومرواغتها ، فقد يكون اسلوب المراوغة مجدياً فى بعض الأمور ولكن المواجهة والحسم لابد منهما فى معظم المشاكل ، وربما أننا نركز على القلق فإن هذه الفئة من الأشخاص هى فئة وسط من ناحية تعرضهم للقلق ، وقد يزيد هذا القلق ويصبح خطراً مدمراً إذا لم يتداركه الشخص ويكبح جماحه ، مثل تسلل فكرة خبيثة الى عقل الشخص مؤداها انه مصاب بمرض خبيث ، وبما ان الشخص فى هذه الفئة غالباً ما يكون متردداً غير واثق من نفسه فإن الفكرة سرعان ماتتضخم وتمثل بؤرة للقلق والتوتر تفوق فى تأثيرها العديد من المشاكل والأمراض .

## العمود الثالث:

الشخص المتدرج تحت هذه الفئة هو تماماً عكس الشخص فى الفئة الأولى ، فهو انسان شديد القلق ، متناقض مع نفسه ، متنافر مع مجتمعه ، غير راض عن عمله أو عن حياته الماضية والحالية ، المستقبل بالنسبة له قاتم مخيف ، أحلامه كلها مفزعة شديدة الوطأة عليه ، لا يستشعر السعادة فى معظم أعماله أو أيامه ، يتميز بضعف الشخصية ووهن العزيمة ، يؤمن بالحظ ولا يكون باستطاعته بذل الجهد للنجاح ، تعمل ذكرياته الماضية على تغذية قلقه وإشعال خوفه من المجهول ، دائماً ماتهاجمه الأفكار المقلقة وينتابه الخوف قبيل نومه أو حينما يستيقظ فى أى وقت ، توقع الشر إحساس يلازمه دائماً .. ان صورة الشخص فى هذه الفئة قاتمة أليمة ، وعليه أن يبذل مجهوداً كبيراً حتى يتجنب القلق وأن يجتهد لتصحيح اجاباته على الاسئلة مثل اجابات المجموعة الأولى ، وأن يطرد من ذهنه الأوهام الغامضة والخوف المبهم ، وفى الاختبارات التالية الكثير من الوسائل التى تساعده على ذلك وتجعله يحقق المزيد من التقدم لفهم ذاته .

***

# هل تشعر بالنقص

ان الاحساس بالنقص لهو أحد الروافد الهامة التى تغذى القلق وتزيده قوة وضراوة ، وذلك حق لاشك فيه ، ومن أهم الوسائل التى يتم بها علاج القلق النفسى المدمر هى علاج الاحساس بالنقص ودعم ثقة الانسان بنفسه ، فالثقة بالنفس هى الشعور المضاد للنقص والدونية ، وكلما زادت ثقة الانسان بنفسه كلما قلت المساحة التى ينفذ اليه منها الشعور بالنقص وما يجلبه من قلق ودمار نفسى رهيب للانسان ، ان انعدام الثقة بالنفس والشعور بالنقص والدونية هى من ألوان المعاناة النفسية القاسية والتى قد تحطم الانسان تماماً .

وكما فى الاختبار الأول فإن هذا الاختبار الذى تهدف الأسئلة الخمسة عشر الأولى منه الى معرفة مدى إحساسك بالنقص ، بينما تهدف الأسئلة التالية الى اختبار مدى ثقتك بنفسك ، وهى أسئلة مفتوحة بدون إجابات يمكنك الاختيار بينها ، وبما ان هذه الأسئلة تكشف عن خبايا نفسك وتهاجم مكامن الأسرار فيها فيمكنك الاجابة عليها فى ورقة خارجية حتى لا تكشف نفسك أمام غيرك ، وعليك أن تعود للاجابة على الأسئلة كل فترة حتى تقيس مدى تقدمك واجتهادك فى التخلص من الشعور بالنقص واكتساب الثقة بالنفس .

١ - هل يتهمك الناس بحب التفاخر ؟ .

٢ - هل تجتهد فى تجاهل العرف والتقاليد ؟.

٣ - هل يعتريك الارتباك حينما تلتقى بالغرباء لأول مرة ؟.

٤ - هل تحاول أن تؤثر على الآخرين برفع صوتك ؟.

٥ - هل تعمد الى مقاطعة أحد المتحدثين حتى تتحدث أنت ؟.

٦ – هل يحزنك نجاح الآخرين ؟.

٧ – هل ترى العديد من الأخطاء فى الوضع الاجتماعى القائم ؟.

٨ – إذا كنت فى احتفال هل تعمد الى لفت الأنظار اليك ؟.

٩ – إذا ما ألقى أحدهم دعابة تمسك هل تغضب ؟.

١٠ – هل أنت دائماً ما تتفوه بما يمس مشاعر الآخرين ؟.

١١ – هل تجتهد فى أن تظهر على كل أصدقائك وتجتذب اليك الأضواء ؟.

١٢ – هل تسعدك المجاملات أكثر مما يسعدك إنجاز عملك بنجاح ؟.

١٣ – هل يسبب لك الطموح الى النجاح أى إحساس بالتعاسة ؟.

١٤ – هل ترفض كل اقتراح يهدف الى مساعدتك ؟.

١٥ – هل لديك شك فى مقدرتك على اجتذاب الجنس الآخر ؟.

١٦– هل تسير مرفوع الهامة .. ثابت الخطى ؟.

١٧ – هل تتكلم بصوت واضح النبرات ؟.

١٨ – هل أنت واثق من قدرتك على زيادة نجاحاتك ؟.

١٩ – هل تعتمد على حكمك على الأشياء أم تعتمد على حكم الآخرين ؟.

٢٠– هل تشعر أن بأمكانك المساهمة فى جعل الحياة مكاناً أفضل وأسعد للبشر؟

٢١– هل لديك المقدرة على الاحتفاظ بطلاقة وجهك حينما يفقد الآخرون بشاشتهم؟

٢٢ – هل أنت دائم التقدم باقتراحات لتحسين ظروف عملك ؟.

٢٣ – هل تعتنى بمظهرك العام وحسن اختيار ملابسك ؟.

٢٤ – هل تستطيع السيطرة على نفسك من الوقوع فى أحلام اليقظة ؟.

٢٥ – هل يمكنك التقدم بجرأة لحل مشاكل العمل ؟.

٢٦ – هل بإمكانك بذل المزيد من الجهد فى عملك أكثر مما تبذله الآن ؟.

٢٧ – هل تتخذ أى رد فعل للتغلب على أسباب قلقك وإزالة مخاوفك ؟ .

٢٨ - هل تسير وفق برنامج محدد لتحسين أحوالك وظروفك المستقبلية ؟ .

٢٩ - هل بإمكانك الاحتفاظ بهدوئك دائماً ؟.

٣٠ - هل بإمكانك شق طريقك بنفس القوة غير مبال بما صادفك من إخفاق ؟.

وإذا كنت قد أجبت عن أسئلة المجموعة الأولى بالايجاب ( أو على أكثر من نصفها ) ، فإنك تعاني من الاحساس بالنقص بصورة ما ، أما المجموعة الثانية فإذا أجبت عنها أو على أكثر من نصفها بالايجاب فإنك تتمتع بالثقة بالنفس ، وعليك أن تعمل جاهداً على أن تتخلص من كل صور الاحساس بالنقص وتتغلب على كل مصادر القلق والخوف مثل قلقك من نجاح الآخرين أو الارتباك أمام الغرباء أو العمل على تحسين صورتك عن طريق تشويه صور الآخرين ، كما ان كل سؤال أجبت عليه بالنفي في المجموعة الثانية يعني عدم ثقتك بنفسك - وهي كما أسلفنا من أهم عوامل القلق- فعليك أن تجتهد في سد هذه الثغرة ومحاولة اكتساب الثقة بالنفس ، ومن الأشياء الهامة لذلك أن تسعى للنجاح وفق برنامج واضح ومعد مسبقاً ، وأن تعتني بمظهرك وهندامك وغير ذلك مما ذكرنا .

***

---

هذه الأسئلة بتصرف من كتاب : طريق الشخصية الجذابة تأليف جيمس بندر ..

# هل أنت اجتماعى ؟

وعلى الصفحات التالية نقدم اختباراً هاماً وشيقاً وذلك للوصول الى المزيد من الفهم لشخصيتك ووضع يدك على النقاط التى تثير القلق لديك ، مع تقديم العديد من الاجابات حتى نصل الى درجة من الدقة والتركيز فى تحديد الاجابات ، وكما ذكرنا فإن القلق ينشأ من ضياع الشخص وسط المجتمع وعدم اندماجه فيه بصورة صحيحة ، أو معاناته من الظلم والاضطهاد والفشل .. فكل ذلك يغذى الاحساس بالقلق ويجعل الانسان يتجه الى العزلة ويبغض المجتمع .

**١ - عندما تدور بينك وبين بعض الغرباء مناقشة فهل تتساءل بينك وبين نفسك عن الأثر الذى أحدثته فيهم ؟ .**

ا - دائماً ما يحدث ذلك .

ب - فى بعض الأحيان .

حـ - كلا .. فاننى لا أفكر فى هذه الأشياء .

***

**٢ - هل بإمكانك مقاومة الإجهاد الذى قد تتعرض له خلال عملك ؟.**

ا - غالباً ما استطيع ذلك .

ب - فى بعض الأحيان أتمكن من ذلك .

ب - كلا .

***

**٣ - عندما تفسد الظروف مساعيك نحو النجاح فهل تفتر حماستك ؟ .**

ا - ان حماسى لا يفتر أبداً .

ب - فى بعض الأحيان يحدث ذلك .

حـ - غالباً ما يحدث ذلك .

***

**٤ - هل تتميز تصرفاتك بالحذر والحيطة ؟.**

ا - أحاول ذلك رغم ان الحذر ليس من صفاتى .

ب - كلا .. على الأطلاق .

حـ - اننى فعلاً شديد الحذر .

***

**٥ - هل انت من الذين لا يتميزون بالصبر ويظهرون إستياءهم بسرعة ؟.**

ا - كلا .

ب - أحياناً .

حـ - غالباً ما يحدث ذلك حتى أجذب أنظار الآخرين .

***

**٦ - بصراحة .. هل أنت شخص متكبر ؟.**

ا - يقول الآخرون ذلك ..ولكننى أعتقد ان العكس هو الصحيح ..فأنا انسان متواضع .

ب - ربما .. ولكن أحدا لم يصارحنى بذلك .

حـ - كلا .. فإن الآخرين يتهموننى بالتواضع الزائد .

***

**٧ - هل يقول عنك الآخرون انك شخص متفائل ؟.**

ا - كلا للأسف .. فهم يقولون اننى متشائم .

ب - نعم .. الجميع يقولون ذلك .

حـ - يقولون اننى شديد التشاؤم .

* * *

**٨ - هل يتهمونك بأنك سريع الانفعال والتأثر ؟.**

ا - نعم .. ولكننى أعتبر ذلك من وسائل الدفاع عن النفس .

ب - كلا .. فأننى متسامح للغاية .

حـ - ان الهجوم هو أفضل وسيلة للدفاع وأنا أطبق هذه النظرية .

* * *

**٩ - هل لديك القدرة على أن تخفى مشاعرك ؟ .**

ا - كلا .. فيمكن لأى شخص أن يقرأ انفعالاتى على وجهى .

ب - فى بعض الأحيان أنجح فى ذلك .

حـ - غالباً ما أنجح فى ذلك ، فأننى لا أحب أن تظهر انفعالاتى على وجهى .

* * *

**١٠ - هل يمكن اعتبارك إنسانا طيب المعْشر سريع الألفة ؟.**

ا - كلا .. فاننى شديد التحفظ .

ب - اننى أراعى مقتضيات اللباقة .

حـ - نعم .. فلا أحب القيود الاجتماعية الثقيلة .

* * *

**١١- هل تميل الى العزلة ؟.**

ا - كلا .. فلا أتحملها ولو لساعة واحدة .

ب - فى بعض الأحيان فقط .

حـ - نعم .. اننى أعشق العزلة .

* * *

**١٢ - ما هى الحالة التى تغلب على مزاجك بصفة دائمة ؟.**

ا - متأرجح بين الاستقرار والحدة .

ب - مستقر فى أغلب الأحوال .

حـ - متقلب بشدة كالعواصف .

***

**١٣ - هل يعتبرك الناس شخصا عنيدا ؟.**

ا - اننى أعتبر تلك ميزة هامة فى شخصيتى .

ب - كلا .. فإننى أتأثر بالآخرين كثيراً .

حـ - إلى حد ما .

***

**١٤ - هل تعيش حياة عاطفية غير مستقرة ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .. فاننى أعتبر وفياً مخلصاً .

حـ - فى بعض الأحيان تكون حياتى العاطفية مستقرة .

***

**١٥ هل تشعر بأنك لا تشارك بفعالية فيما حولك من أحداث ومواقف؟.**

ا - لست أدرى على وجه التحديد .

ب - نعم .

حـ - كلا .

***

١٦ - هذه صفات عديدة من صفات الطبع .. فما هى الصفات التى توجد فيك ؟.

ا - لحوح . ب - انانى . حـ - حزين . د - غير مبال . هـ - غيور .

و- حسود . ز - مشوش . ح - بطئ . ط - جامد . ى - مستهتر .

ك - سلبى . ل - مغرور . م - كئيب . ن - بارد . س - رابط الجأش .

ع - غائب الذهن . ف - قوى الارادة . ص - متقلب الأهواء . ق - صامت .

ر - ديمقراطى . ش - خجول . ت - خواف . ث - دائم الصمت .

خ - تشعر بالاضطهاد . ذ - شديد الحذر . ض - دائم الاحساس بالتعب .

***

١٧ - عندما يقترح عليك أصدقاؤك الذهاب لتناول أحد أنواع الطعام التى لا تحبها .. فهل توافق رغم ذلك .

ا - بالتأكيد .. وذلك لارضائهم فقط .

ب - لا أوافق .. ولكننى أعتذر إليهم بلباقة .

حـ - كلا .. ودائماً ما أبحث عن عذر لعدم الذهاب .

***

١٨ - إذا تلقيت دعوة لتناول الطعام على مائدة شخص رفيع المقام فماذا يكون تصرفك ؟.

ا - تلبى الدعوة .. وترتدى أفخم ما لديك من ثياب .

ب - تلبى الدعوة .. وترتدى ملابسك التى ترتديها فى المناسبات المماثلة .

حـ - تختلق الأعذار لعدم الذهاب حتى لا تشعر بالضيق .

***

كيف تدون النتائج :

- سجل لنفسك ٢٠ نقطة عن كل اختيار من الاختيارات الآتية : ١ أ ، ١٤ أ ، ١٦ أ ، ١٦ هـ ، ١٦ ل ، ١٦ ف ، ١٦ ص ، ١٦ ر ، ١٧ أ ، ١٨ أ .

- وسجل ١٠ نقاط للاختيارات : ١ ب ، ١٠ ب ، ١٣ جـ ، ١٥ ب .

- سجل لنفسك ناقص ٢٠ نقطة عن الاختيارات : ٤ أ ، ٤ جـ ، ٥ جـ ، ٦ أ ، ٧ جـ ، ٨ أ ، ٨ جـ ، ٩ جـ ، ١٠ أ ، ١١ جـ ، ١٢ جـ ، ١٣ أ ، ١٦ جـ ، ١٦ و ، ١٦ ش، ١٦ ت ، ١٦ خ ، ١٦ ذ ، ١٨ جـ .

- سجل ناقص ١٠ نقاط عن الاختيارات : ٧ أ ، ١٢ أ ، ١٦ ب ، ١٦ د ، ١٦ ط ، ١٦ ى ، ١٦ ك ، ١٦ ن ، ٢٦ س ، ١٦ ع .

ثم اجمع ما حصلت عليه من نقاط وهيا الى تحليل النتائج .

تحليل النتائج :

* إذا كان مجموعك يتراوح بين ناقص ٣٨٠ وناقص ١١٠ نقطة :

أنت غير اجتماعى بالمرة .. شديد الحذر والتوجس من الآخرين ، تشعر بالقلق الشديد لأسباب كثيرة ، تتعذب كثيراً من مشاعر الشك والغيرة التى تعصف بك وتغذى قلقلك باستمرار ، ولذلك فإنك دائماً ما تسئ فهم الدوافع التى تدفع الآخرين الى التصرف معك بهذا الأسلوب حتى ولو كانت دوافع طيبة .. ومن الواضح انك انطوائى خجول ، ولكنك تصبح شديد الحماس عندما تظن أن الآخرين يهاجمونك .

أن شخصيتك فى حاجة ماسة الى جهد كبير حتى تبتعد عن هذه الصورة القاتمة .

* إذا كان مجموعك يترواح بين ناقص ١١٠ وصفر :

انت أفضل قليلاً من الحالة السابقة وأقل حذراً الى حدما ، لا ينفتح قلبك إلا لعدد قليل جداً من الأشخاص ، ولكن حذرك الدائم يمنعك من الاستمتاع بالحياة ويجلب الى نفسك القلق والخوف بصفة دائمة ، كما انك تعتبر غريب الأطوار الى حد ما وتميل الى العزلة ، ومن الصعب على الآخرين أن يكتسبوا صداقتك . عليك بمحاولة تخفيف القيود التى تقيد بها نفسك حتى لا يتسلل اليك القلق .

* إذا كان مجموعك بين صفر و ١٠ درجات :

من الواضح انك انسان طيب القلب .. هادئ وصريح للغاية ، يحبك الآخرون لدماثة خلقك ولباقتك .. وهذا هو أفضل النماذج وأكثرها اعتدالاً بين الانطوائية الشديدة والحدة والعنف والانفعالية .

* بين ٢٠ الى ١٠٠ نقطة :

فى هذه الحالة انت تتظاهر كثيراً ولا تعرف معنى الصداقة الحقة ، وتحزن عندما لا تشعر بصدق الآخرين نحوك ، وفى هذا ما يعذبك ويسبب لك القلق الشديد ، عليك بالصدق ، ويمكنك مراجعة اسلوبك ومنهجك فى الحياة استناداً على أسئلة الاختبار السابق .

* وأخيراً إذا كان مجموعك أكثر من ١٠٠ نقطة :

فى هذه الحالة انت شخص عصبى ، ضيق الصدر تثير نفور الآخرين وضيقهم ، وقد يدفعك هذا الى الانعزال عن المجتمع والمعاناة من القلق والخوف باستمرار ، وقد يؤدى ذلك الى تفكيرك الدائم فى الأسباب التى تجعلك منبوذاً من المجتمع ، عندما تحاول

ذلك فإنك تفشل لأنك دائم العبوس لا تتمتع بأية لباقة للتقرب من الآخرين .

عليك بإظهار الود والحب والصداقة نحو الآخرين حتى تصبح مشاعرهم نحوك دافئة ونابعة من القلب ، فما من انسان يحب الوجه العابس والكلمات الجافة ، كما انك لن تحصل على حب الآخرين وعطفهم ما لم تهتم بمشاكلهم وتقدر مجهودهم وتتعاطف معهم..

***

## ما هو مقدار القلق لديك ؟

ونختتم هذا الفصل الذى جعلنا عنوانه " أنت والقلق " ، باختبار نفسى لقياس مقدار ما لديك من قلق حيث ان الشخص العادى أو السوى لابد وأن يكون لديه بعض من مشاعر القلق الطبيعى أو ما أطلقنا عليه القلق الصحى الذى يجنبه الوقوع فى الأخطاء ويدفعه الى النجاح ، وقد قدمنا عدداً من الاختبارات التمهيدية الشاملة التى تجيب عن الأسئلة : من انت ؟ ، ماذا تعرف عن نفسك ؟ ، هل لديك شعور بالنقص ؟ ، وأخيراً هل انت انسان اجتماعى ؟ . وقد جعلنا اهتمامنا منصباً على موضوعنا وهو القلق ، ولعلنا نكون قد تناولنا القلق من عدة زوايا هامة ، وبالطبع سوف نتوقف عندها مرات عديدة وننوه الى انه إذا كانت إجابة شخص ما عن سؤالنا : ما هو مقدار القلق لديك ؟ ، بأن ما لديه من القلق هو لا شئ ، فإن هذا انسان غير سوى بالمرة ، وهو فى حاجة الى النظر فى اسلوب حياته وطريقة معالجته لمختلف الأمور . وهو فى ذلك مثل الشخص الشديد القلق ، فكلاهما انسان غير سوى .

ومن خلال مجموعة من الأسئلة والمواقف المختلفة غير المتوقعة - والتى نرجو أن تكون إجاباتك عليها تلقائية وسريعة حتى تكون معبرة عن الحقيقة التى ربما كانت كامنة فى اللاشعور - سوف يتبين لك بوضوح مقدار ما لديك من قلق وهل هو يفوق

المعتاد أم انه أقل من المعتاد ..

**١ - فجأة وعلى غير توقع تسلمت رسالة مغلقة فماذا يكون رد فعلك ؟ .**

ا - تبادر على الفور الى فتحها لمعرفة محتوياتها .

ب - تلقيها فترة قبل أن تفتحها .

حـ - ينتابك القلق والتوتر وتشعر بأنك عاجز عن فتحها .

***

**٢ - إذا توقف بك المصعد فماذا تفعل ؟ .**

ا - تطالع على الفور تعليمات التشغيل وتعمل على تنفيذها .

ب - تصرخ طالباً النجدة .

حـ - تشعر بأنك عاجز عن الاتيان بأى عمل .

***

**٣ - عندما تقوم بحجز مقعد فى السينما أو المسرح فماذا تفضل ؟ .**

ا - أن تجلس بالقرب من أبواب الخروج .

ب - أن تجلس على أطرف الصفوف .

حـ - لا يهمك المكان الذى تجلس فيه بقدر ما يهمك أن ترى جيداً .

***

**٤ - ما هو الوضع الذى ينطبق عليك وأنت صغير ؟ .**

ا - كنت قائداً للأخرين .

ب - كنت متمتعاً بالقبول من زملائك .

حـ - كنت دائماً مهضوم الحق .

***

**٥ – ان الموت هو الحقيقة الوحيدة المؤكدة فى هذه الحياة .. فهل تفكر فيه ؟.**

ا – كلا .. على الاطلاق .

ب – أحياناً .

حـ – أفكر فيه فى كل الأوقات .

***

**٦ – كيف يكون نومك عادة ؟ .**

ا – أنام فترة من الوقت ، ولكنها ليست فترة طويلة غالباً .

ب – بمجرد أن تطفأ الأنوار .

حـ – لا يمكننى النوم بدون الاستعانة بالأقراص المنومة .

***

**٧ – وما هى الأحلام بالنسبة لك ؟.**

ا – دائماً ما أحلم أحلاماً سعيدة هانئة .

ب – دائماً ما أرى كوابيس مزعجة ولكننى لا أتذكرها فى الصباح .

حـ – أرى بعض الكوابيس أحياناً مما يجعلنى أهب مذعورا .

***

**٨ – وبعد أن تستيقظ ، ماذا يكون الشعور الغالب عليك ؟.**

ا – النشاط والحيوية .

ب – أحياناً تكون نشيطاً وأحياناً تكون مرهقاً .

حـ – تكون دائماً مضمحل القوى .

***

**٩ - إذا ما ظهرت لديك بعض بوادر المرض فهل ؟.**

ا - تبادر على الفور بالذهاب الى الطبيب لفحص نفسك ؟.

ب - تتريث قليلاً حتى تتضح الأمور ؟.

حـ - تهمل الأمر تماماً حتى لا تكتشف شيئاً مزعجاً .

***

**١٠ - هل اعتدت منذ صغرك على الخوف من الظلام الدامس ؟ وهل مازلت تخشاه حتى الآن ؟ .**

ا - كلا ..

ب - كنت أخشى الظلام عندما كنت صغيراً فقط .

حـ - نعم .. وما زلت أخشى الظلام حتى الآن .

***

**١١ - إذا طالعت أحد الأبحاث التى تدور حول مرض خبيث أو شاهدت برنامجاً تليفزيونياً عنه ، فماذا يكون رد فعلك ؟.**

ا - لا يشغلنى الأمر على الاطلاق .

ب - أناقش هذا المرض مع الطبيب .

حـ - أشعر بالخوف الشديد على نفسى وبأننى أعانى من أعراض هذا المرض .

***

**١٢ - ماذا ترى فى التحليل النفسى كوسيلة من وسائل اكتشاف النفس ؟.**

ا - انه من الوسائل الهامة التى تساعد على فهم الانسان لشخصيته .

ب - لا أهتم بهذه الأمور كثيراً .

حـ - لا أهتم به على الاطلاق .

**١٣ - من أشد الأخطار على الانسان أخطار التدخين .. فهل تدخن ؟.**

ا - اننى غيز مدخن ( أو أقلعت عن التدخين) .

ب - اننى لا أدخن أكثر من ١٠ سجائر يومياً .

حـ - أدخن أكثر من ٢٠ سيجارة يومياً .

***

**١٤ - عندما يطالعك أحد الاخبار السيئة - كوفاة أحد الاقارب - فماذا تشعر ؟.**

ا - بالألم والحزن .

ب - بازدياد نبضات قلبك وبضيق فى تنفسك .

حـ - بالعجز عن الحركة والاختناق الشديد .

***

**١٥ - حينما تعبر أحد الطرق السريعة فهل ينتابك الشعور بالخوف والتوجس؟.**

ا - دائماً ما يحدث ذلك .

ب - كلا ..

حـ - فى بعض الأحيان .

***

**١٦ - هل تشكو من متاعب صحية كثيرة مثل : عسر الهضم ، آلام القولون ، الاسهال ، الامساك ، الدوار ، الصعوبة فى التنفس ؟.**

ا - نعم .. دائماً ما أشكو من بعض هذه المتاعب .

ب - أحياناً أشكو من بعضها .

حـ - كلا .. على الاطلاق .

**١٧ - هل تشعر أحياناً ببعض القلق والتوتر بدون سبب واضح لذلك ؟.**

ا - كلا .. لا يحدث ذلك على الاطلاق .

ب - أحياناً .

حـ - غالباً ما يحدث ذلك .

***

**١٨ - هل يمكن أن تثير بعض الأمور قليلة الأهمية قلقك ؟.**

ا - كلا .

ب - ربما فى بعض الاحيان فقط .

حـ - نعم .

***

**١٩ - هل انت انسان نشيط ، لا تهدأ ؟ وهل تشعر بصعوبة فى الاسترخاء؟.**

ا - كلا ..

ب - نعم .. فاننى دائماً ما أشعر بالتوتر .

حـ - فى بعض الأحيان أشعر بالتوتر .

***

**٢٠ - هل تشعر بالخجل إذا كنت وسط مجموعة من الاشخاص لم يسبق لك معرفتهم ؟.**

ا - ان هذا يتوقف فى المقام الأول على هؤلاء الأشخاص .

ب - كلا .

حـ - دائماً ما يحدث ذلك .

***

**٢١ - عندما تتعرض لموقف مخجل .. هل يغمر العرق جسدك ؟.**

ا - كلا .

ب - غالباً ما أتعرض لذلك .

حـ - نادراً .

***

**٢٢ - فى مرحلة صباك هل كان وجهك يحمر خجلاً ؟.**

ا - لا .

ب - فى بعض الأحيان .

حـ - نعم .. كثيراً ما تعرضت لذلك .

***

**٢٣ - عندما تواجه أحد المواقف التى تصيبك بالذهول ، فهل يرتعش جسدك ؟.**

ا - كلا .

ب - فى بعض الأحوال .

حـ - نعم ان هذا يحدث فى مختلف المواقف .

***

**٢٤ - هل تشعر أحيانا بانك على وشك الاختناق وان الهواء لا يكفى لكى تتنفس ؟**

ا - نعم .

ب - فى بعض الاحيان .

حـ - كلا .

***

**٢٥ - ماذا عن الصداع .. هل تشكو منه كثيراً ؟ .**

ا - فى القليل النادر .

ب - أحياناً .. ولكنه يزول بسرعة .

حـ - كثيراً جداً حتى انني أشعر برأسي يكاد ينفجر .

* * *

**٢٦ - إذا اضطلعت بعمل روتينى ، فهل تهتم دائماً بأن تؤديه على أفضل وجه ؟.**

ا - فى أغلب الاحيان .

ب - لا أهتم بذلك .

حـ - نعم .. إذا كان العمل هاماً .

* * *

**٢٧ - هل يمثل لك الفراغ أحد مصادر الخوف ؟.**

ا - لا ..

ب - هذا يتوقف على نوع الفراغ ومدته .

حـ - نعم .. فأننى أخشى من الفراغ .

* * *

**٢٨ - إذا كان عليك المرور بمكان موحش ليلاً .. فهل تشعر بالخوف ؟.**

ا - كلا .

ب - أحياناً .

حـ - نعم .

* * *

**٢٩ - هل تشعر بالقلق خشية أن يحمر وجهك أو يتلعثم لسانك أو ترتجف فى أى مناسبة ؟.**

ا - كلا .

ب - فى بعض المناسبات الهامة فقط .

حـ - نعم .

***

**٣٠ - هل تجد صعوبة فى أن تتذكر بعض الأشياء أو الأحداث ؟.**

ا - لا .. اننى اتذكر بسهولة كبيرة .

ب - فى بعض الأحيان .. بالنسبة للذكريات القديمة فقط .

حـ - نعم غالباً ما أجد صعوبة فى التذكر .

***

**٣١ - قد تسيطر على عقولنا بعض الأفكار .. فهل تجد صعوبة فى طرد هذه الأفكار المتسلطة ؟.**

ا - كلا .

ب - فى بعض الأحيان خاصة عندما أكون متعباً .

حـ - نعم .

***

**٣٢ - هل تشعر فى بعض الأحيان بآلام فى صدرك أو فى قلبك ؟.**

ا - ان هذا شىء نادر الحدوث .

ب - فى حالات الاجهاد فقط .

حـ - نعم .. كثيراً ما يحدث ذلك .

***

**٣٣ - هل تشعر فى بعض الأحيان بضعف فى بعض المواضع من جسدك؟.**

ا - فى حالات الانفعال أشعر بأن ساقى لا تكادان تحملاننى .

ب - كلا ..

حـ - دائماً ما أشعر بالضعف فى أنحاء جسدى .

***

**٣٤ - هل تسيطر عليك فكرة أن الأصل فى مشاكلك الحالية يعود الى أخطائك الشخصية؟.**

ا - كلا .. لا تنتابنى هذه الفكرة إطلاقاً .

ب - أحياناً .

حـ - نعم .

***

**٣٥ - هل تشعر دائماً فى الرغبة بأن تكون وحيداً ؟.**

ا - كلا فاننى لا أحب الوحدة .

ب - فى بعض الأحيان .

حـ - نعم فى معظم الأحيان .

***

**٣٦ - ان البكاء وسيلة هامة لاخراج الانفعالات الحادة .. فهل يمكن أن تبكى؟.**

ا - نادراً وذلك فى حالات الحزن الشديد .

ب - فى بعض الأحيان .. وعند ذلك أشعر بالراحة .

حـ - غالباً ماتنتابنى نوبات حادة من البكاء دون سبب واضح .

**٣٧ – هل تثور أعصابك ويتعكر مزاجك بسهولة ؟.**

ا – نعم .. فأنا أفقد أعصابى بسرعة .

ب – فى حالة ما إذا جرحت احساساتى فقط .

حـ – كلا .

***

**٣٨ – هل تهتم بحياتك الجنسية وتجد فيها المتعة ؟.**

ا – يتوقف ذلك على حالتى الصحية .

ب – نعم .

حـ – ليس لدى الوقت للاهتمام بهذه الناحية .

***

**٣٩ – هل انت من الذين يناموت مبكراً ويستيقظون مبكراً ؟.**

ا – اننى دائماً أنام مبكراً .

ب – اننى دائماً أصحو مبكراً .

حـ – اننى لاأشعر بالراحة فى أى وضع من الأوضاع .

***

**٤٠ – هل تستعين دائماً بالمراجع والمجلات الطبية ؟.**

ا – أحياناً إذا حدث ما يستوجب ذلك .

ب – كلا ..

حـ – نعم فإننى ألجأ الى المراجع الطبية كثيراً .

***

**٤١ – وهل تداوم على مطالعة المقالات والابحاث الطبية المبسطة ؟.**

ا – فى بعض الأحيان .

ب - كلا .

حـ - نعم فانني أحب هذا النوع من المطالعة .

* * *

**٤٢ - هل تداوم على استعمال أدوية مهدئة أو مساعدة على الهضم أو لزيادة النشاط والحيوية ؟.**

ا - كثيراً ما استعمل بعضا من هذه الأدوية .

ب - كلا .. لا أستعمل أى دواء دون استشارة الطبيب .

حـ - من الأشياء الضرورية بالنسبة لى استعمال هذه الأدوية .

* * *

**٤٣ - عندما تشاهد أحد الافلام الدرامية هل تظل متأثراً لفترة طويلة ؟.**

ا - كلا .. انها مجرد حكايات محبوكة .

ب - الى حد ما أظل متأثراً بهذه الأفلام .

حـ - نعم .. وقد احتاج الى تناول أحد المهدئات .

* * *

**٤٤ - هل تتجنب مشاهدة هذه الأفلام المؤثرة أم تفضل مشاهدة المزيد منها ؟.**

ا - لا يشغلنى أمرها كثيراً .

ب - رغم اننى أظل متأثراً بها إلا اننى أميل الى مشاهدتها .

حـ - أحاول أن أتجنبها بقدر الامكان .

* * *

**٤٥ - هل انت ممن يطلق عليهم الأشخاص المقامرون ؟.**

ا - إذا تركت نفسى لهواها فإننى أقامر بكل شئ .

ب - كلا .. فاننى شديد التحوط للأمور .

حـ - نعم .. فاننى أعشق المقامرة .

* * *

## ٤٦ - هل يشوب تصرفاتك بعض الاندفاع والتهور ؟.

ا - كلا .

ب - نعم .. فإننى دائماً مندفع .

حـ - اننى شديد التردد .

* * *

## ٤٧ - هل انت شخص متقلب ؟.

ا - نعم .. فلا يمكننى البقاء فى نفس المكان لفترة طويلة ، كما ان حماسى للأمور يفتر بعد قليل .

ب - اننى أحب التغيير دائماً واجد فيه متعة .

حـ - كلا .

* * *

## ٤٨ - هل يعتبرك الآخرون حساساً لكل ما يمس شخصك ؟ وهل تهتم بما يمس الآخرين أم لا ؟.

ا - لست حساساً لأى أحداث .

ب - اننى شديد الحساسية لكل الأمور سواء المتعلقة بى أم بالآخرين .

حـ - اننى شديد الحساسية لكل ما يمس الآخرين لأنه سوف يلحقنى مثلهم .

* * *

**٤٩ - هل تحرص على أن تسجل كل ما تشكو منه قبل أن تذهب الى الطبيب كى لا تنسى ؟.**

ا - كلا .. ولكننى أراجع ما سوف أقوله قبل الدخول اليه .

ب - كلا ..

حـ - نعم فاننى أكتب تفاصيل ما أشكو منه لاننى دائم النسيان .

* * *

**٥٠ - هل تحرص على التواجد فى المحطة بوقت كاف قبل أن تستقل القطار ؟.**

ا - كلا .

ب - ليس أكثر من دقائق قليلة .

حـ - نعم ليس أقل من ٢٠ دقيقة .

* * *

**٥١ - هل انت من الذين يتشاءمون من بعض الأرقام أو الأحداث ؟.**

ا - فى بعض الأحيان .

ب - اننى لا أتشاءم من أى شئ .

حـ - اننى شديد التشاؤم .

* * *

**٥٢ - هل مازلت تذكر النزاعات بين والديك عندما كنت طفلاً ؟.**

ا - كلا .

ب - لم تكن هناك نزاعات حادة بينهما .

حـ - لقد عانيت الكثير بسبب هذه النزاعات .

* * *

**٥٣ - هل كنت ( أو ما تزال ) ، شديد الحب لوالدتك والتعلق بها ؟ .**

ا - اننى أحب أبوى بنفس القدر .

ب - ان حبى لوالدتى يفوق حبى لوالدى .

حـ - ان والدتى أهم شئ بالنسبة لى .

***

**٥٤ - هل تحرص دائماً على الاحتفاظ بوزنك ثابتاً ؟ .**

ا - كلا فلا اهتم بذلك كثيراً .

ب - ان وزنى يتناقص دائماً .

حـ - يتغير وزنى حسب تغير الفصول والظروف .

***

**٥٥ - هل تشعر بأنك انسان ذو أهمية وأن حاجة الآخرين إليك تكون دائمة ؟.**

ا - أعتقد ذلك .

ب - لا أظننى ذا أهمية كبيرة الى هذا الحد .

حـ - لا أعتقد ان الآخرين يحتاجون الى .

***

وبعد ان انتهيت من الاجابة على هذا الاختبار الجاد عليك بأن تسجل ما حصلت عليه من نتائج على لوحة النتائج التالية لمعرفة أى الفئات التى تنتمى إليها .

***

## لوحة النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | | رقم السؤال | المجموعة | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | | ١ | ٢ | ٣ |
| ١ | ب | ا | حـ | ٢٠ | ب | ا | حـ |
| ٢ | ا | ب | حـ | ٢١ | ا | حـ | ب |
| ٣ | حـ | ب | ا | ٢٢ | ا | ب | حـ |
| ٤ | ا | ب | حـ | ٢٣ | ا | ب | حـ |
| ٥ | ا | ب | حـ | ٢٤ | حـ | ب | ا |
| ٦ | ب | ا | حـ | ٢٥ | ا | ب | حـ |
| ٧ | ا | حـ | ب | ٢٦ | ب | حـ | ا |
| ٨ | ا | ب | حـ | ٢٧ | ا | ب | حـ |
| ٩ | ب | ا | حـ | ٢٨ | ا | ب | حـ |
| ١٠ | ا | ب | حـ | ٢٩ | ب | ا | حـ |
| ١١ | ا | ب | حـ | ٣٠ | ا | ب | حـ |
| ١٢ | ب | ا | حـ | ٣١ | ا | ب | حـ |
| ١٣ | ا | ب | حـ | ٣٢ | ب | ا | حـ |
| ١٤ | ا | ب | حـ | ٣٣ | ب | ا | حـ |
| ١٥ | ب | حـ | ا | ٣٤ | ا | ب | حـ |
| ١٦ | حـ | ب | ا | ٣٥ | ب | حـ | ا |
| ١٧ | ا | ب | ب | ٣٦ | ا | ب | حـ |
| ١٨ | ا | ب | حـ | ٣٧ | ب | ا | حـ |
| ١٩ | ا | ب | حـ | ٣٨ | ب | ا | حـ |

## تابع لوحة النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | | رقم السؤال | المجموعة | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | | ١ | ٢ | ٣ |
| ٣٩ | ب | ا | حـ | | | | |
| ٤٠ | ب | ا | حـ | | | | |
| ٤١ | ب | ا | حـ | | | | |
| ٤٢ | ب | ا | حـ | | | | |
| ٤٣ | ا | ب | حـ | | | | |
| ٤٤ | حـ | ب | ا | | | | |
| ٤٥ | ب | حـ | ا | | | | |
| ٤٦ | ا | ب | حـ | | | | |
| ٤٧ | حـ | ب | ا | | | | |
| ٤٨ | ا | ب | حـ | | | | |
| ٤٩ | ب | حـ | ا | | | | |
| ٥٠ | ا | ب | حـ | | | | |
| ٥١ | ب | ا | حـ | | | | |
| ٥٢ | ا | ب | حـ | | | | |
| ٥٣ | ا | ب | حـ | | | | |
| ٥٤ | ا | حـ | ب | | | | |
| ٥٥ | ا | ب | حـ | | | | |
| المجموع | | | | | | | |

ثم عليك تحديد الفئة التى تقع بها معظم إجاباتك ( وليس كلها بالطبع ) ، ثم هيا بنا الى تحليل النتائج بالتفصيل .

## * إذا كانت معظم إجاباتك تقع فى العمود الأول :

انت تمثل أفضل الشخصيات من حيث التحكم فى درجة القلق والسيطرة على انفعالاتك وعواطفك وعدم الوقوع فى غيابات الماضى وأحماله الثقيلة ، وبالطبع فتلك الشخصية هى النموذج الذى يجب أن يسعى الأخرون الى الاحتذاء به والوصول الى ما تملكه من توازن وتكيف مع النفس ومع البيئة المحيطة بحيث يتأثر الشخص ويؤثر فيما حوله بالدرجة التى لا تعرضه للقلق والتوتر بل تدعم ترابطه مع المجتمع ، وتؤكد قوة شخصيته وتزيد من فرص نجاحه .

ان شخصية مثل هذه كفيلة بأن تجتذب إليها الآخرين وتجعلهم يستمدون منها الاطمئنان والدفء لما يبديه صاحبها من ثقة بالنفس ووجه يخلو من تعبيرات القلق وما يتركه من هم مقيم وخطوط عميقة لا تخطئها العين ، ومن المؤكد ان أصحاب هذه الفئة هم أكثر الناس قدرة على تحمل المواقف الصعبة والازمات الطارئة مثل تعطل المصعد ، فالتصرف السليم هو أن يحاول الشخص قراءة تعليمات التشغيل ومحاولة الهبوط بسلام ، وألا يدع خوفه يغلبه ويشل حركته .

ومن الواضح ان الشخص فى هذه الفئة لا يخشى شيئاً ولا يشعر بالقلق عند وجوده وسط أشخاص غرباء كما أن فكرة الموت لا تعد بالنسبة له من الأفكار المقلقة .

ومن الأشياء الهامة التى تكون مثاراً لقلق الشخص هى خوفه الدائم من زيادة وزنه والتفكير فى هذا الأمر بحساسية ، أما الشخص فى هذا الفئة فلا يحمل نفسه هذا الهم الدائم ولا يولى الموضوع أكثر مما يستحق من اهتمام ، ومن الطبيعى ان الشخص هنا معتدل فى انفعالاته شديد السيطرة على عواطفه وهو فى نفس الوقت غير متبلد

العواطف أو جامد المشاعر ، فمن الممكن أن يبكى فى حالات الحزن الشديد وذلك دون أن يسقط فى هوة الاكتئاب أو ينهار تماماً .

واذا كانت معظم إجاباتك تقع فى العمود رقم (٢) :

انت فى هذه الحالة انسان وسط بين الحالة الأولى (النموذجية) ، والحالة الثالثة الشديدة القلق ، وانت فى هذا مثلك مثل معظم الناس ، فقليل جداً هؤلاء الأشخاص الذين ينتمون للفئة الأولى ، وأكثر ما يميز شخصيتك حساسيتك الزائدة تجاه الآخرين وتأثر عواطفك بما تتعرض له من مؤثرات حادة قد تترك علامات فى نفسك وتصيبك بالقلق سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، كما انك تعتبر خصب الخيال الى حد ما مما يبعدك قليلاً عن أرض الواقع ويجعلك عرضة للمزيد من القلق ، وقد يرجع السبب الى عدم قوة شخصيتك وعدم تعودك على أن تتحكم فى أهوائك وتقف فى سبيل رغباتك .

وبما أنك تمثل القطاع العريض من البشر فإنك تتعرض للعديد من الأعراض المرضية الشائعة والناتجة عن القلق فى المقام الأول مثل آلام المعدة والقولون والصداع ، وإن كان ذلك بصورة غير حادة ويرتبط ذلك بالفترات التى تشعر فيها بالتوتر والتى يجب عليك أن تحاول الحد منها بقدر المستطاع ، وذلك حتى لا تصبح شخصاً قلقاً بصورة مرضية ، فالقلق كالنار المستعرة ان لم تجد من يطفئها ازدادت اشتعالاً .

ومن الواضح انك شخص على قدر من الحساسية ورهافة المشاعر وهذا ما قد يجر عليك بعض المتاعب النفسية وألوان المعاناة مثل التأثر الى حد ما بالأفلام الدرامية أو الاستسلام للغضب إذا ما أهاج مشاعرك شخص ما ، ولذلك فلابد أن تحاول ممارسة المزيد من السيطرة على مشاعرك .

وميلك الدائم الى التغيير والانتقال من وضع الى آخر فلا غبار عليه بشترط ألا يزيد عن الحد المعقول ، وهو الحد الذى يمكن به إنجاز عملك أو الانتهاء مما بدأته من مهام حتى لا تدور فى حلقة مفرغة ، وليتك تحاول طرد بعض الوساوس والمعتقدات من نفسك مثل التشاؤم من بعض المشاهد أو الأرقام حتى لا يزداد لديك شعور القلق ، وهناك عيب فى شخصيتك وهو انك قد تترك بعض الأمور غير الهامة تثير قلقك الذى قد يتضخم بدون داع ، ولذلك فإنك تتعرض فى بعض الأحيان لرؤية كوابيس مزعجة قد تجعلك تستيقظ مذعوراً .

وأخيراً إذا وقعت معظم إجاباتك فى العمود رقم (٣) :

فأنت إنسان شديد القلق واضطراب الشخصية الى أقصى درجة ، ولابد أن تتوقف طويلاً مع نفسك على ضوء نتائجك فى الاختبار السابق حتى تضع يدك على مكامن القلق فى نفسك ، ونقاط الضعف فى شخصيتك التى تثير لديك هذا القلق العاصف المدمر ، ومن النتائج المؤلمة للقلق لديك تعرضك الدائم لشتى المتاعب الصحية مثل آلام القولون والمعدة وضيق التنفس والصداع وغيرها مما لابد وانك تعانى منه نتيجة للقلق ، ومما يزيد إحساس القلق لديك عدم قدرتك على التفاعل الايجابى مع المجتمع وخشيتك من التواجد وسط الآخرين أو حضور المناسبات العامة .

ومن أكثر ما يميز شخصيتك ويجلب لك القلق تسلط بعض الأفكار على عقلك مما ينهك قواك الذهنية ويجعلك تدور فى حلقة مفرغة ، بل انك فى الكثير من الأحيان تعذب نفسك وتحملها الكثير بدون داع ، ولعل هذا يتضح جلياً فى تأثرك الشديد بالأفلام الدرامية التى تجعلك فى حالة يرثى لها من التوتر والانفعال ، ولا سبيل أمامك سوى العمل على تخفيف حدة القلق لديك بالطرق الصحيحة وبمعالجة أسباب التوتر وليس باللجوء الى وسائل أخرى مثل الافراط فى التدخين أو تناول المهدئات

والمنومات فإنها لا تزيد الأمر إلا تعقيداً .

عليك بكتابة كل ما يثير قلقك ثم وضع منهاج عملى للتغلب عليه ، والعودة بعد ذلك الى هذا الاختبار بعد فترة تحددها لنفسك ولتكن اسبوعين أو شهرا مثلاً وستدهش حقاً لما حققته من نتائج طيبة لم تكن لتحصل عليها لو لم تعرف أسباب القلق لديك .

***

# الفصل الثانى
# مصادر القلق

ان القلق هو العدو الخفى رقم (١) للانسان ، وهو يقتل الانسان أكثر مما يقتله العمل والارهاق ، وهذا حق لامراء فيه ، فإذا كان المرض ظاهرا للانسان مثلاً فمن الممكن الشروع فى معالجته وإعداد العدة لمواجهته ، بل والأهم من ذلك تهيئة النفس لمحاربته ، وذلك من أهم وسائل التغلب على المرض .

أما القلق فلا يمكن أن يتهيأ الانسان لمحاربته ذلك لأنه يتسلل خفية وبالتدريج الى النفس ويستولى على عقل الإنسان ويصيبه بالتوتر والخوف من المجهول .. انه خوف غامض مبهم ومؤلم من شئ أو أشياء مجهولة الشكل غير معروفه المصدر .

وفى هذا الفصل سوف نسلط الضوء على أهم مصادر القلق لدى الانسان ، وإذا ما عرفنا هذه المصادر فمن الممكن العمل على التغلب على القلق ، وإغلاق الأبواب تماماً أمام تلك المصادر ، بل وأن نتعلم كيف نوصد الأبواب ولا نفتحها عندما يطرقها القلق فإن القلق عدو خبيث فما يكاد يدخل حتى يستقر ويسيطر على عقولنا ، ومن الصعب حقاً الاستدلال على سبب القلق مباشرة دون بحث وتمحيص حيث ان القلق يأتى من داخل نفس الانسان غالباً أو من المنطقة السفلى من المخ والتى تتركز فيها المشاعر والانفعالات والغرائز والعقد المكبوته ، ولا يكون للأرادة سيطرة على هذا الجزء من المخ، والذى يطلق عليه "اللاوعى" ، ويشعر الانسان بالقلق عن طريق عمليات معقدة ليس من السهل التوصل الى تفصيلاتها بدقة .. ولن يعنينا كثيراً الخوض فى هذه التعقيدات فليس هذا مجالها ، ولكن علينا أن نعرف ان هناك فرصة لحدوث تعارض بين الوعى واللاوعى فى المخ وهى حالات الصراع النفسى ومحاولة الغرائز والرغبات السيطرة على الوعى ، ومن هذه الرغبات المتنازعة ينشأ القلق .

## ومن أهم مصادر القلق وجود أى مركبات نقص لدى الانسان :

مع شعوره بها أو سيطرتها على الجزء الواعى من عقله ، فهذا الشعور بالنقص يجعل المرء فى حالة دائمة من التوتر والقلق الناشئ من عقد المقارنات مع غيره من الزملاء ، وليس وجود مركب النقص هو الدافع الأول للشعور بالقلق ولكن احساس الانسان بالنقص وسيطرة هذا الاحساس على عقله الواعى هو سبب القلق .

ومع كل احساس بالنقص يقوم الانسان بما يسمى بعملية التعويض وهى من نتائج القلق ، فمثلاً الانسان الجبان قد يظهر بعضاً من الشجاعة الزائفة أو البطولة الوهمية ، وفى ذلك انحراف للشخصية وبداية لدخول الشخص فى زمرة المعقدين نفسياً لأن عملية التعويض فى حد ذاتها لم تساعده على قهر القلق بل انها فقط عملية شكلية تؤثر بنتيجة عكسية على نفسه القلقة المعذبة .

ان هناك العديد من أوجه النقص الطبيعية فى الانسان والتى تصاحبه منذ لحظة ولادته حتى نهاية حياته ، من عجز عن القيام بحاجاته الأساسيه الى عجز عن فهم نفسه فى فترة المراهقة وغير ذلك من ألوان العجز الطبيعى ، ومن هنا يأتى دور التربية فى المنزل وفى المدرسة منذ الصغر على مساعدة الطفل على فهم نفسه على حقيقتها ، فلا يجب أن يجعل الوالد أو المدرس من نفسه نموذجا يجب أن يحتذى به الطفل الذى لم تكتمل مداركه ولم ينضج عقله ، فإننا بذلك ندفعه دفعاً الى القلق والتوتر وهيهات أن يستطيع التغلب على هذه المشاعر بعد أن يبلغ مبلغ الرجال .

ويمكننا أن نرى بوضوح ان تغلغل الثقة بالنفس منذ الطفولة لا يمكن الانسان من التغلب على القلق وقهر الاحساس الطبيعى بالعجز ، بل انه أيضاً يجعل الانسان الذى يعانى من عجز فعلى ملازم له من قهر احساسه بالعجز والتفوق على أقرانه ممن لا يعانون من ألوان العجز .

### الانفعال العاطفي:

وكذلك فإن الانفعال العاطفي هو أحد الأسباب الهامة للقلق وخاصة فى سن المراهقة حيث ان المغالاة فى الانفعال العاطفي تولد لدى المرء شعوراً جارفاً بالقلق والخوف وتجعله دائم التوجس من ضياع الحب أو فتور الطرف الآخر ، وأيضاً يدخل فى ذلك القلق تجاه المستقبل ، وتزداد حدة القلق من هذا النوع لدى الشخص المنطوى القليل الخبرة والتجارب فى الحياة ، وعندما ينضج يتبين له انه كان مغالياً فى هذه المشاعر التى نغصت عليه فترة من أغلى فترات حياته .

### الخجل والخوف:

من الطبيعى ان يزداد القلق المبهم لدى الانسان الخجول الذى يتهيب الآخرين ويحسب ألف حساب لوجوده وسط أشخاص غرباء فى حفل عام أو مناسبة اجتماعية أو الشخص الذى يجد صعوبة ويتلعثم فى حضرة الجنس الآخر ، والخوف يخلق للانسان أعداء كثيرين لا وجود لهم .. فالنظرة العادية من الآخرين تجاهه تجلب اليه القلق ويظنها موجهة إليه شخصياً ، وهو لا يأخذ من الحديث الموجه إليه إلا ما يزيد لديه مشاعر القلق .

### الجنس ومشاعر القلق:

من أهم الغرائز لدى الانسان الغريزة الجنسية ، وقد أسس العالم النفسى فرويد نظرياته فى التحليل النفسى على هذه الغريزة الكامنة فى أعماق اللاشعور والتى قد يتعاظم تأثيرها ويمتد الى جميع تصرفات الانسان ، ومما يزيد من حدة القلق المتولد عن هذه الغريزة هو نظرة المجتمع للجنس منذ القدم واعتبار هذا الموضوع من قبيل المحرمات والأشياء المحظور مناقشتها بصراحة ، وهذا المفهوم قد يترسب فى أعماق الانسان ويظل كامناً فى لا شعوره حتى ينفجر يوماً ما ويحدث التصارع بين الشعور واللاشعور وتكون النتيجة قلقاً مدمراً ، وشذوذاً ملحوظاً فى سلوك الانسان ، ان الغريزة الجنسية

من أقوى الغرائز الانسانية وأهمها وأكثرها تأثيراً على السلوك ، ولذلك فإن على المربين فى المدارس وأولياء الأمور الاهتمام بهذا الأمر وتوعية الأطفال بحقيقة الأمر ببساطة وليحذروا تماماً من اغلاق الأبواب أمامهم والتحفظ التام لدى ذكر المسائل الجنسية ، فإن هذه هى بداية المعاناة ، ومن أهم الوان القلق الجنسى القلق لدى المراهقين من ممارسة العادة السرية وتحول هذا القلق الى وهم وخوف من الجنون أو افتقاد القدرة الجنسية .

ولا ننسى ما يؤدى اليه الكبت الجنسى أو الحرمان من أمراض عصبية مدمرة ، وسوف نعاود مناقشة هذه النقطة الهامة بالتفصيل فى الفصل القادم عندما نتناول كيفية معالجة آثار القلق .

## عدم التوافق الاجتماعى :

ان غربة الانسان وسط مجتمعه وانفراده بأفكاره ومعتقداته الخاصة لهى أحد أهم أسباب القلق لدى الانسان ، والذى يحدث ان الشخص - وغالباً ما يكون خجولاً - يتبنى منذ طفولته العديد من الأفكار والمعتقدات التى تعبر عن خجله وتجسد خوفه من الحياة فى المجتمع الصاخب وتحصنه مما قد يلحقه من ضرر - كما يعتقد - وعندما يحين أوان اندماجه فى المجتمع يبدأ الصراع الشديد بين عالمه الخاص وما يجده فى الواقع - ان محاولة الانسان لتحقيق التوافق الاجتماعى لجديرة بالفعل بالشروع فيها على الفور، لأن عدم تحقيق هذا التوافق الاجتماعى هو أحد أهم أسباب القلق المبهم لدى الانسان .

## نوع العمل الذى يمارسه الانسان :

من أهم اسباب القلق أيضاً نوع العمل الذى يمارسه الانسان ، وهل يميل اليه ويحقق له الاشباع ام انه على العكس من ذلك يسبب له الضيق والملل ؟ ان هذا النوع من القلق يعكر حياة الانسان لانه يقضى فى عمله أهم ساعات اليوم وهى ساعات النشاط

والحيوية فإذا لم يتحقق له قدر من الراحة فى العمل - نقصد الراحة النفسية - فإنه يبذل مجهوداً مضاعفاً ، وبالطبع ينطبق ذلك تماماً على الطالب الذى يدرس أشياء لا تميل إليها نفسه فإنه يصبح شديد القلق من الرسوب أو عدم تحقيق النجاح المنشود ، وقد يكون التغير صعباً بعد انقضاء سنوات فى العمل أو الدراسة ، ولكن على الانسان ان يدرك ان العمل هو أحد الأسباب الهامة للقلق لديه ثم يبدأ بعد ذلك فى خطوات العلاج ، وقد خصصنا أحد الاختبارات فى هذا الفصل للاجابة عن هذا السؤال هل يلائمك عملك (أو دراستك) ، وما هو العمل الذى يتناسب مع ميولك وقدراتك .

## الطموح الزائد:

اذا كان لديك الكثير من التطلعات نحو حياة أفضل دون أن يكون لديك القدرات والامكانيات البدنية والمادية والاجتماعية التى تحقق لك هذه الطموحات فإنك بالتأكيد ستكون عرضة للقلق الدائم الذى لا ينتهى ، ولو تحقق لك أحد أهدافك فإنك ستتخطاه وتتطلع الى ما هو أكبر منه بالتأكيد ، مثل سعيك المحموم للحصول على مسكن متسع فى منطقة راقية فإذا ماتحقق ذلك فإنك لاترضى ولكن تسعى للحصول على مسكن مماثل لمسكن أحد الوجهاء الذين تتطلع إليهم بشغف منذ وقت طويل ، ومن أمثلة ذلك أيضاً سعى أحد الشباب الذين يمارسون لعبة رياضية للوصول إلى مستويات البطولات الدولية دون أن يكون لديه الامكانيات البدنية التى تساعده على ذلك :

## الشعور بالذنب:

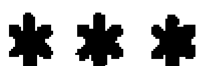
من أخطر مسببات القلق شعور الانسان بالذنب ، وهو احساس داخلى يكمن فى اللاشعور وتتعدد مشاعر الذنب وتتنوع مثل الشعور بالخطأ دائماً ، والشعور بأن الآخرين يحتملونك رغماً عنهم وكرماً منهم ، وتوجد أسباب عديدة للشعور بالذنب مثل رواسب الطفولة ، وخجل الانسان أو انعزاله عن المجتمع ، واضطلاعه بالعمل دون أن يكون على دراية كافية به مما يخلق لديه خوفاً من إيذاء الآخرين ، وغيرها مما لا يمكن

حصره .

## الإرهاق البدني الدائم:

ان الارهاق الدائم وعدم الحصول على قسط وافر من الراحة دائماً يجعل الانسان عرضة للقلق والأرق باستمرار ، لأن الذهن المرهق يكون عرضة للكثير من المتاعب ، ولابد أن يجد القلق منفذاً للدخول إليه .

– وما ذكرناه من أسباب ومصادر للقلق لا تمثل كل المصادر ، فمن الممكن أن يتفرع منها عشرات المصادر ، وعلى الانسان أن يعمد بجديه على تحليل أسباب قلقه تحليلاً دقيقاً بالاستعانة بالاختبارات العديدة التى سوف يجدها على صفحات هذا الكتاب ، فهى من أفضل الوسائل التى تساعد الانسان على فهم ذاته وحل مشكلاته النفسية دون تدخل خارجى .



# القلق الناتج عن العمل

وفيما يلى سوف نقدم اختبارين لمعرفة ماذا يعنى العمل بالنسبة لك ومواهبك بالنسبة للعمل أو الدراسة والسؤال الهام وهو مدى ملاءمة العمل الذى تمارسه وتلبيته لحاجاتك النفسية وتطلعاتك ، وكما سبق أن أوضحنا فإن عدم انسجام الإنسان فى عمله او نفوره من هذا العمل يعد من الأسباب الاساسية للقلق ولنبدأ بالاختبار الأول :

## ماذا يعنى العمل بالنسبة لك ؟

ان طريقة تفكيرك فى العمل ونظرتك اليه تحدد الى حد بعيد مدى راحتك النفسية تجاهه ، فقد تكون من الذين يرون ضرورة ان يعلمك العمل شيئاً جديداً دائماً ، فإذا لم يحدث ذلك فإنك تشعر بالضيق والملل مثلاً ، وهل ترى ان العمل ضرورة تمليها غريزة حب الحياة أم انه وسيلة لدفع شبح الموت فقط ؟

كما أن العداوات النابعة من زملاء العمل تمثل أحد أهم مصادر القلق الدائم الذى يمتزج بمعنى العمل فى عقولنا .

**١ - هل توجد لديك بوضوح غريزة حب البقاء وما تتطلبه من هجوم ودفاع ضروريان للبقاء؟**

ا - نعم .

ب - أحياناً أشعر بها .

حـ - كلا .

***

**٢ - هل تسعى دائماً للبحث عن الأمن والسكينة ؟.**

ا - نعم .

ب - فى بعض الأحيان أسعى لذلك .

حـ - كلا .

* * *

**٣ - هل أنت من الذين يملكون القدرة على الاهتمام بعملهم والتركيز فيه ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

حـ - لا أعرف على وجه التحديد .

* * *

**٤ - وهل لديك موهبة التفكير والتحليل بعمق ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

حـ - لست أدري .

* * *

**٥ - وماذا عن موهبة الابتكار والابداع هل توجد لديك ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

حـ - لست أدري .

* * *

**٦ - هل توجد لديك المواهب الثلاث السابقة ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

حـ - لست أدري .

* * *

**٧ - هل توجد لديك المقدرة على معرفة ما يسعد وما يحزن الآخرين من حولك ؟ .**

ا - نعم .. اننى شديد الحساسية لذلك .

ب - فى بعض الأحيان ، وذلك بالنسبة لبعض الأمور فقط .

حـ - كلا .

***

**٨ - هل لديك نظرة مثالية أخلاقية تجاه الآخرين ؟ .**

ا - نعم .. بالتأكيد .

ب - ليس بالنسبة للجميع .. تجاه البعض فقط .

حـ - كلا .. لا أحب المثاليات .

***

**٩ - هل تؤمن بضرورة تغير وضع عملك الحالى حتى يتناسب مع التطورات الحديثة ؟ .**

ا - نعم .

ب - فى بعض الأحيان .

حـ - كلا .

***

**١٠ - ان العمل يجب أن يلبى حاجتك الكامنة إلى الابداع .. هل تؤمن بذلك ؟ .**

ا - بالتأكيد .. فلابد من إشباع حاجتى الى الابداع .

ب - ربما كان ذلك صحيحاً .

حـ - كلا فلا علاقة بين الابداع والعمل العادى .

**١١ - هل تحلم بتحقيق نجاح مهنى أو ارتقاء فى السلم الوظيفى ؟.**

ا - نعم .

ب - أحياناً .

حـ - كلا .

***

**١٢ - هل يثير العمل أحقادك ويخلق عداوات بينك وبين زملائك ؟.**

ا - نعم .. فلا يوجد عمل بدون هذه الأحقاد .

ب - أحياناً .

حـ - كلا .. فلا داعى لهذه العداوات .

***

**١٣ - هل تظن ان المديرين يتنفسون عن مشاعر القسوة ويخرجون ما لديهم من كبت من خلال ممارستهم للعمل ؟.**

ا - نعم .

ب - احياناً .

حـ - كلا .

***

**١٤ - هل تعتقد ان التوجيهات الاخلاقية والسلوكية من المدير لمرءوسيه هى ضرورية لحسن سير العمل ؟.**

ا - نعم .

ب - أحياناً .

حـ - كلا .. انها ليست مدرسة للتعليم والتربية .

***

**١٥ - إذا ما توافرت النواحى الاخلاقية فى العمل فهل تعتقد ان ذلك ينمى قدراتك ويتيح لك المزيد من البذل والعطاء ؟.**

ا - نعم .

ب - أحياناً .

حـ - كلا .

***

**١٦ - هل انت مؤمن بضرورة ان يشبع العمل ميول كل شخص الى أقصى الحدود ؟.**

ا- نعم .. بالتأكيد .

ب - ربما .

حـ - كلا .

***

**١٧ - ان كل شخص يتعرض لقوتين متعارضتين .. قوة تدفعه للعمل والابداع وقوة تدفعه نحو الذبول والموت والفناء ؟.**

ا - نعم .

ب - لست أدرى .

حـ - كلا .

***

**١٨ - هل لديك شعور قوى بحب الحياة فى مقابل شعورك بالموت والاستعداد له ؟.**

ا - نعم .

ب - لست أدرى .

حـ - كلا .

* * *

**١٩ - هل غريزة حب الحياة لديك أقوى من غريزة الموت والفناء ؟.**

ا - نعم .

ب - لست أدرى .

حـ - كلا .. فالعكس هو الصحيح .

* * *

**٢٠ - وأخيراً هل غريزة الموت لديك أقوى من غريزة الحياة ؟.**

ا - نعم .

ب - لست أدرى .

حـ - كلا .

* * *

**٢١ - ان العمل لكى يكون موضع فخر الانسان يجب أن يكون شاقا ومرهقا ما رأيك ؟.**

ا - هذا القول صحيح تماماً .

ب - ربما كان صحيحاً .

حـ - كلا .. انه قول خاطئ ولا أؤيده .

* * *

**٢٢ - هل تعتقد ان العمل لابد وأن يعلمك ويصقل قدراتك ويدربك على كيفية التغلب على المصاعب ؟.**

ا - نعم .

ب - لست أدرى .

حـ - كلا .

***

**وبعد الانتهاء من الاجابة على أسئلة الاختبار هيا لأحتساب النتائج :**

- احتسب لنفسك ٥ نقاط عن كل اختبار من الآتى : ١أ ، ٢ أ ، ٣ أ ، ٤ أ ، ٥ أ ، ٦ أ ، ٧ أ ، ٨ أ ، ٩ أ ، ١٠ أ ، ١١ أ ، ١٢ أ ، ١٣ جـ ، ١٤جـ ، ١٥ أ ،١٦أ، ١٧ أ ، ١٨ أ ، ١٩ أ ، ٢٠ جـ ، ٢١ جـ ، ٢٢ جـ .

- احتسب لنفسك ٣ نقاط عن كل من الاختبارات الآتية : ١ ب ، ٢ ب ، ٣ ب ، ٤ ب ، ٥ ب ، ٧ ب ، ٨ ب ، ٩ ب ، ١٠ ب ، ١١ ب ، ١٢ ب .

أما ما عدا ذلك من اختبارات فلا تسجل لها اية نقاط .

والآن هيا الى تحليل النتائج وفقاً لمجموعك :

**- إذا كان مجموعك بين صفر و ١٥ نقطة :**

فأنت فى هذه الحالة جد تعيس فى عملك لا تحقق به أية أهداف ولا تدرك لماذا تعمل ؟ كما انك لا تملك غريزة الابتكار والابداع وذلك شئ منطقى بسبب نفورك من العمل ، وبالتأكيد انت لا تشعر بمن حولك ولا تهتم بمعرفة أى شئ عنهم ، فأنت تهتم فقط باشباع حاجاتك المادية وشهواتك فقط ، ولا تساهم أى مساهمة فى تطوير عملك أو تنمية امكانياتك ، ولذلك فأن مشاعر القلق تكون عاصفة ومدمرة لأنك منغلق تماماً تعيش فى معزل عن الحياة والمجتمع ، كما ان كرهك لعملك ونفورك منه لا يساهم فى تفريغ شحنة الأنفعال ويهدئ من حدة مشاعرك ، ولذلك تتضاعف معاناتك أكثر من سواك ، عليك أن تبحث هذا الأمر بجدية وأن تحاول الوصول الى العمل الذى يمتص انفعالاتك ويحقق لك الاشباع ، واذا لم يتيسر ذلك فعليك أن تحاول التوافق مع عملك الحالى والسعي الى ذلك بطريقة ايجابية .

## اذا كان مجموعك بين ١٦ و ٣٨ نقطة :

انت هنا متردد بين النجاح فى العمل أحياناً والفشل فيه ، وكذلك انت تمثل مركزاً وسطاً بين قمة النجاح وقمة الفشل ، كما ان علاقاتك مع زملائك فى العمل يشوبها الكثير من التحفظ والتوجس ، ومن الواضح انك لا تهتم كثيراً بإيجاد معنى لما تؤديه من عمل وما تحققه من انجاز ، ولعل هذا من الأشياء الهامة التى تشعرك بالقلق الخفى فى بعض الأحيان ، ورغم انك غير منعزل عن المجتمع إلا أنك غير متآلف مع الآخرين بالصورة الكافية وعلاقتك بهم يشوبها الغموض والتردد ، كما ان اسلوبك فى العمل وفى الحياة بصفة عامة غير واضح تماماً .

## إذا كان مجموعك بين ٣٨ ، . . . ١ نقطة :

انت على درجة معقولة من التوازن ، وهذه الدرجة تزداد كلما اذداد مجموع نقاطك التى حصلت عليها من هذا الاختبار ، فأنت تعرف قدر العمل بالنسبة لك وبالنسبة للمجتمع وفى نفس الوقت لا تهمل العلاقات مع زملائك وتشعر بما يؤلمهم أو يضايقهم ، ولكن بما اننا بصدد بحث موضوع القلق وعلاقته بكافة الأنشطة والمؤثرات التى يمارسها الانسان أو يتعرض لها ومنها بالطبع العمل ، فإنك هنا قد تكون عرضة للقلق أكثر من الفئتين السابقتين وذلك لعدة أسباب هامة وهى :

انك فى سعيك الى النجاح والتفوق لن تجد الطريق مهياً لك بل انك تواجه الكثير من العقبات وتفكر طويلاً فى ليلك ونهارك كيف تتغلب عليها وفى ذلك ما يشعل بداخلك نار القلق ، ومن الأسباب التى تثير قلقك أيضاً المنافسة مع زملائك واصرارك على أن تسبقهم وتتفوق عليهم ، ولا يخفى عليك تأثير ذلك على مشاعرك وما يجلبه لك من قلق وتوتر .

وبالاضافة الى ذلك فإنك تحسب رد فعل رؤسائك وكيف ستكون استجابتهم لك .. وهكذا يزداد القلق لديك بازدياد مسبباته ومن هذه المسببات كذلك اهتمامك الشديد بما

تعمل وحرصك وجديتك واهتمامك بالدقة والوصول الى أفضل النتائج .

ان ما تتعرض له من قلق هو النتيجة الحتمية لسعيك الجاد الى النجاح ، وهو الضريبة التى يدفعها من كان مثلك يشعر بصدق بما يؤلم الآخرين ، وبعد أن وضعت يدك على بعض الأسباب التى تثير القلق لديك فعليك أن تحاول التحكم فيها ولا تدع القلق يغلبك على أمرك ويحيل حياتك الى جحيم وعذاب مقيم ، فمع سعيك الدائب للنجاح لابد لك من الاسترخاء التام ولو لمدة نصف ساعة فى نهار كل يوم ، كما ان كثرة التفكير فى تذليل العقبات والتفوق على الآخرين لن تأتى إلا بنتائج عكسية وسلبية ، وهذا يرجع الى إرهاق ذهنك وتفتت قواك ، مثل الجيش الذى يحارب فى عدة جبهات .

***

## هل يلائمك نوع العمل الذى تمارسه ؟ .

وهذه مجموعة أخرى من الأسئلة تتناول نوعية العمل الذى تؤديه وهل يلائمك أم لا ؟ ان هذا الاختبار أكثر تفصيلاً من سابقه ويحتاج الى بعض المصارحة مع النفس حتى تعرف بصدق لماذا انت قلق ؟ أو لماذا يأتى القلق من ناحية عملك ، بالاضافة الى ذلك فهناك العديد من الأشياء التى ربما كانت تنقصك وتعوق انطلاقك إلى النجاح وهى من مقوماته الأساسية ، وقد تتكشف لك هذه المقومات من خلال الاجابة على أسئلة الاختبار التالى :-

### ١ - هل انت دائم النظر الى ساعتك خلال معظم أوقات العمل ؟ .

ا - نعم .

ب - فقط فى أوقات فراغى .

حـ - كلا ..

***

**٢ – ماذا يكون شعورك الغالب عقب انتهاء عطلة نهاية الاسبوع ؟.**

ا – تكون على أتم الاستعداد لاستئناف السعى الجاد .

ب – تفكر فى أولئك الذين ليس عليهم العمل المتواصل مثلك .

حـ – تشعر بضيق شديد وبعدم الرغبة فى مواصلة العمل .

***

**٣ – وبماذا تشعر فى اليوم الأخير من أيام الأسبوع .**

ا – بالارهاق التام وعدم القدرة على أداء المزيد من العمل .

ب – بالمرح والانطلاق والتأهب لقضاء عطلة نهاية الاسبوع .

حـ – بالتعب والشعور بأنك تؤدى ما عليك .

***

**٤ – بصراحة هل تسمح للمشاكل الخارجية بالتأثير عليك ذهنياً أثناء ساعات العمل ؟.**

أ – يحدث ذلك فى بعض الأحيان تبعاً لنوعية هذه المشاكل .

ب – كلا .. لا يحدث ذلك أبداً .

ح – دائماً ما تؤثر المشاكل الخارجية على درجة تركيزى فى عملى .

***

**٥ – هل تشعر بأن عملك يتطلب قدراتك الحالية ؟ .**

ا – كلا .. انه لا يتطلب إلا جزءا ضئيلا فقط من قدراتى .

ب – ان ما يحتاجه عملى يفوق ما لدى من قدرات .

حـ – ان صعوبة عملى تفجر بداخلى المزيد من الطاقات والقدرات التى لم أكن أتخيلها .

***

**٦ - هل تشعر بالملل من عملك أم انه شيق بالنسبة لك ؟.**

ا - ليس لدى وقت للتفكير فيما إذا كان شيقاً أم مملاً .

ب - انه بالتأكيد عمل شيق رغم اننى قد أمل من كثرته .

حـ انه ممل بالتأكيد .

***

**٧ - هل تقضى وقتك كله فى العمل أم انك تنجز فى أوقات العمل بعض المصالح الشخصية ؟.**

ا - كلا .. اننى اقضى كل وقتى فى العمل .

ب - فى بعض الاحيان أنجز مصالحى الشخصية .

حـ - ومتى أقضى مصالحى الشخصية ؟ .

***

**٨ - هل تشعر دائماً بالرغبة فى الارتقاء فى العمل والوصول الى مركز أفضل ، أم فى تبديل نوع العمل ؟.**

ا - لا أشعر بذلك .

ب - أرغب فى تحسين وضعى فى العمل .

حـ - أتمنى تبديل عملى برمته .

***

**٩ - بصراحة .. هل أنت كفء فى عملك ؟.**

ا - اعتقد ذلك .

ب - الى حد ما .

حـ - لست كفئاً على الاطلاق .

***

**١٠ - ماذا يميز علاقتك بزملائك فى العمل ؟.**

ا - انها علاقة قائمة على التقدير والاحترام بيننا .

ب - انها علاقة سيئة تقوم على وصول كل منا الى هدفه .

حـ - هى علاقة فاترة غالباً .

***

**١١ - بماذا تشعر وأنت في عملك من حيث قدرتك وكفاءتك ؟.**

ا - لم أعلم شيئاً عن عملى الا بعد فترة طويلة من التدريب والتعوّد عليه .

ب - لقد بدأت عملى سعيداً به ومازال هذا الشعور يلازمنى الى الآن .

حـ - اننى أتعلم كل يوم الجديد فى عملى وأحاول الارتقاء فيه .

***

**١٢ - هذه أربع عشرة ميزة .. عليك ان تختار منها ما يوجد في شخصيتك منها :**

أ - التعامل مع الآخرين بسهولة . ح - اللباقة .

ب - الواقعية . ط - حسن التصرف .

حـ - المثالية . ى - النباهة وسرعة البديهة .

د - الهدوء . ك - سرعة الانجاز .

هـ - قوة الذاكرة . ل - خفة الدم .

و - التفكير الواضح المركز . م - الجاذبية .

ز - الصحة الجيدة . ن - الديبلوماسية .

***

**١٣ - فى تقديرك ما هى المزايا التى يتطلبها عملك من المزايا السابقة أكثر من سواها ؟.**

أ ، ب ، جـ د ، هـ ، و ، ز ، ح ، ط ، ى ، ك ، ل ، م ، ن

***

**١٤ - ماذا يمثل العمل بالنسبة لك ؟.**

ا - انه مجرد وسيلة للحصول على المال .

ب - انه وسيلة للحصول على المال وفى نفس الوقت وسيلة للمتعة والسعادة .

حـ - العمل شئ ضرورى وعلى الانسان أن يعمل وإلا ساءت نظرة المجتمع اليه .

***

**١٥ - هل تميل الى العمل لساعات إضافية ؟.**

ا - نعم إذا كان ذلك بمقابل مادى .

ب - كلا .

حـ - نعم ،لا يهمنى المقابل المادى .

***

**١٦ - هل تكثر من الغياب عن العمل لأسباب عائلية ؟.**

ا - كلا ان هذا لا يحدث أبداً

ب - فى بعض الأحيان

حـ - دائماً ما أتغيب لأسباب عائلية

***

**١٧ - بصراحة .. ما هى علاقتك مع زملائك فى العمل ؟.**

ا هل يقدرونك ويحترمون رأيك ؟

ب هل يكيدون لك ويحسدونك ؟

حـ - هل يبدون نحوك مشاعر اللامبالاة ؟.

***

**١٨ - بعد أن تنتهي من عملك .. ما هو رد فعلك غالباً ؟.**

ا - لا تكف عن الحديث عن العمل بين أفراد أسرتك ومع أصدقائك ؟.

ب - لا تتحدث عنه إلا إذا صادفت زملاءك في العمل .

حـ - لا تتحدث عنه إلا نادراً .

***

**١٩ - اذا حدث وتركت عملك الحالي .. فما الذي تفتقده أكثر من سواه ؟.**

ا - العائد المادي .

ب - الاحترام والمركز المرموق .

حـ - العلاقات الطيبة مع الزملاء .

***

**٢٠ - هل سبق لك التأخير عن عملك لمدة تزيد عن ساعة ؟.**

ا - نعم .

ب - دائماً يحدث ذلك .

حـ - كلا .. على الاطلاق .

***

**٢١ - اذا تغيرت الظروف الحالية وتدهورت الأوضاع فهل تقبل العمل في نفس وظيفتك الحالية ولكن بمرتب أقل بنسبة الثلث ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

حـ - اذا اضطررت الى ذلك فقط .

## ٢٢ - هل تحب أن يعمل أولادك فى نفس المجال الذى تعمل به ؟.

ا - كلا بالتأكيد .

ب - إذا كانوا يحبون هذا المجال .

حـ - اننى أترك لهم حرية الاختيار كاملة .

***

## تحليل النتائج:

وبعد أن انتهيت من الاجابة على اسئلة الاختبار الثانى الذى يساعدك فى تحديد مدى مساهمة عملك فى حالة القلق التى تنتابك هيا بنا الى تحليل النتائج .

- احسب لنفسك ٥ نقاط عن كل من الاختيارات التالية : ١ جـ ، ٢ أ ، ٣ جـ ، ٤ أ ، ٥ جـ ، ٦ أ ، ٧ أ ، ٨ أ ، ٩ أ ، ١٠ أ ، ١١ جـ ، ١٤ ب ، ١٥ جـ ، ١٦ أ ، ١٧ أ ، ١٨ ب ، ١٩ ب ، ٢٠ جـ ، ٢١ أ ، ٢٢ ب .

- وعن كل اختيار من الآتى احسب لنفسك ٧ نقاط :١ ب ، ٢ جـ ، ٣ أ ، ٤ ب ، ٥ ب ، ٦ ب ، ٧ ب ، ٨ ب ، ٩ ب ، ١٠ ب ، ١١ ب ، ١٤ أ ، ١٥ أ ، ١٦ ب ، ١٧ جـ ، ١٨ أ ، ١٩ جـ ، ٢٠ أ ، ٢١ جـ ، ٢٢ جـ .

- واحسب لنفسك نقطة واحدة عن كل اختيار من الآتى : ١ أ ، ٢ ب ، ٣ ب ، ٤ جـ ، ٥ أ ، ٦ جـ ، ٧ جـ ، ٨ جـ ، ٩ جـ ، ١٠ جـ ، ١١ أ ، ١٤ جـ ، ١٥ ب ، ١٦ جـ ، ١٧ ب ، ١٨ جـ ، ١٩ أ ، ٢٠ ب ، ٢١ ب ، ٢٢ أ .

- وعن كل إجابة فى السؤال ١٢ تطابق اجابتك فى السؤال ١٣ سجل لنفسك ١٠ نقاط .

### - إذا حصلت على مجموع بين نقطة واحدة و ٢٠ نقطة :

يبدو انك لا تهتم فى عملك سوى بشئ واحد فقط وهو ما تحصل عليه من أجر ، ومن الواضح ان العمل لا يحقق لك أى اشباع نفسى ولا يساعدك على التغلب على

متاعبك النفسية بل انك تكون شديد القلق والتوتر فى العمل والدليل على ذلك انك تكون دائم النظر فى ساعتك فى كل الأوقات ، ويمثل العمل بالنسبة لك ضغطاً نفسياً شديداً تود لو تهرب منه دائماً وهذا واضح من انتظارك بفروغ الصبر لعطلة نهاية الاسبوع .

ان عملك لا يحقق لك الاشباع النفسى فى حده الأدنى بالاضافة الى انك لا تقيم علاقات طيبة مع زملائك فى العمل مما يزيد من متاعبك النفسية ويجعل حالة القلق والتوتر مخيمة عليك دائماً ، فعليك أن تعاود الاجابة على أسئلة الاختبار بعد فترة من الزمن مع ملاحظة التغلب على نقاط ضعفك الواضحة مثل كراهيتك لعملك والملل الذى لا يفارقك خلاله .

## اما إذا حصلت على أكثر من ٢٠ نقطة :

فأنت تتدرج من تقبل العمل بصورة روتينية الى حب جارف للعمل وذلك حسب زيادة درجاتك ، ان حصولك على أكثر من ٦٠ درجة يعنى انك تحب عملك حباً خالصاً وان علاقاتك طيبة ومثمرة ، وان عملك يمنحك إشباعاً وشعوراً بالانجاز وتأكيدا للذات.

وكلما ازدادت درجاتك فإن ذلك يعنى ان العمل يستوعب الكثير من انفعالاتك الشديدة ويمتص قلقك الزائد ، ولا تنسى ما ذكرناه فى الاختبار السابق ان الرغبة الجامحة فى النجاح قد تكون من أهم أسباب القلق الشديد .. فلتحاول أن تتحكم فى هذه الطموحات ولا تدعها تقلب لك الأمور .

* * *

# هل أنت انطوائى

كما قدمنا فى بداية هذا الفصل فإن الانسان الانطوائى يكون عرضة أكثر من سواه للقلق الذى يمكن أن يصل الى صورة مرضية مستعصية ، فالانطواء الشديد يزيد من فرص كبت الانسان لمشاعره وعواطفه ورغباته مما يجعل الصراع بين الشعور واللاشعور يندلع بشدة ، ولا يعنى ذلك ان الشخص الانفتاحى ( عكس الانطوائى ) ، لن يعانى من القلق ، ولكنه سيعانى بدرجة أقل حدة لأن هناك العديد من المنافذ الدائمة لتصريف قلقه والبوح بما يثقل عليه الى من حوله ببساطة وبدون مقدمات أو تردد كما يفعل الشخص الانطوائى إذا حاول التحدث الى الآخرين .

ان البوح بما يثقل على الانسان فى البداية وقبل أن يتغلغل إلى عقله يجعل الأمر يمر ببساطة شديدة ، ويقضى على المعاناة النفسية قبل أن تبدأ بالفعل ، لأن الهموم ما تكاد تصل الى مراكز التفكير فإنها من الصعب أن تخرج .

والشخص الانطوائى غالباً يرى أحلاماً مفزعة ويشعر دائماً بالتوجس والقلق المبهم المنبعث من داخلة نفسه ، وهناك عشرات الأسئلة التى سوف نقدمها على السطور التالية والتى تساعدك فى الأجابة على هذا السؤال الهام ، هل أنت انطوائى ؟.

**١ - ما الذى يروقك أكثر :**

أ- الدراسات العملية .

ب - الدراسات النظرية .

***

**٢ - إذا علمت من خلال النشرة الجوية ان الطقس سوف يكون بارداً .. فماذا تعمل ؟ .**

ا - تبادر على الفور بارتداء معطف ثقيل .

ب - تفضل المغامرة وارتداء ملابسك المعتادة .

٣ - من خلال ما يتطرق الى سمعك من حديث الأقارب والأصدقاء عنك .. ماذا تراهم يقولون ؟.

ا - انه خجول ومنطوى يصعب الوصول الى ما بداخله .

ب - انه جرئ مقدام .. متفتح .. ودود .

***

٤ - ان المظهر الخارجى والزى المتناسق يعتبر من أهم الوسائل للنجاح والتأثير فى الآخرين فهل تهتم كثيراً بالمظهر الخارجى ؟.

ا - كلا .. فلا تعنينى المظاهر .

ب - نعم .. فالمظهر الخارجى هو أحد مفاتيحى للنجاح .

***

٥ - ماذا تفضل ان تشاهد من الآتى :

ا - برج بيزا المائل .

ب - فناء أحد الكنائس الرومانية القديمة .

***

٦ - اذا حدث خلال حديث عادى بينك وبين أحد الأشخاص أن هاجمك بعنف وانتقدك بقسوة فماذا يكون رد فعلك ؟.

ا - أرد بقوة وعنف أشد .

ب - لا أتذكر الجواب المتعقل إلا بعد أن تنتهى المناقشة .

***

٧ - مع بعض الاحصاء لما تنفقه من نفقات مختلفة ، فعلى ماذا تنفق أكثر من الآتى :

ا - على شراء الكتب الغالية .

ب - على الذهاب الى دور السينما والمسارح .

* * *

**٨ - ماذا كنت تفضل أن تكون :**

ا - باحثا فى معمل .

ب - ممثلاً سينمائياً أو مسرحياً .

* * *

**٩ - اذا ما فرضنا وتوافرت لك الأمكانيات المادية .. فماذا تفضل أن تشترى:**

ا - لوحة تأثيرية لروبنز .

ب - لوحة سريالية لسلفادور دالى .

* * *

**١٠ - هل تعتقد ان الفلسفة تكون مملة وبلا معنى مالم تتحول الى تطبيقات عملية ملموسة وليست مجرد نظريات جامدة ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

* * *

**١١ - ماذا تختار فى صديقك ؟.**

ا - أن يكون نداً لى .

ب - ان يكون صبوراً قوى التحمل .

* * *

**١٢ - على الانسان ان ينعزل عن العالم فى مكان هادئ كل فترة حتى تهدأ نفسه ويتجدد نشاطه .. فما رأيك ؟.**

ا - ان هذا مثل صحيح بالتأكيد .

ب - كلا .. ان الانسان يجب ألا يهرب أبداً من الحياة مهما كان الموقف الذى يواجهه .

***

**١٣ - هل تعتقد ان من حق أى شخص أن يتظاهر ضد السلطات تعبيراً عن رأيه ؟.**

ا - بالتأكيد .

ب - كلا .. فإن للتعبير عن الرأى أساليب أكثر رُقياً .

***

**١٤ - هل تلعب الأحلام الليلية أو أحلام اليقظة دوراً مهماً فى حياتك ؟.**

ا - نعم .

ب - انها مجرد أوهام لا أساس لها من الصحة .

***

**١٥ - ماذا تفضل من ألوان الشعر ؟.**

ا - الشعر الكلاسيكى .

ب - الشعر الحديث .

***

**١٦ - ماذا تفضل من الآتى :**

ا - لعب الشطرنج .

ب - لعب البلياردو .

**١٧ - اذا كنت من المهتمين الى أى درجة بالأعمال الفنية فماذا تفضل :**

ا - المواظبة على زيارة المعارض الفنية .

ب - شراء الأعمال الفنية والاستمتاع بها فى منزلك .

* * *

**١٨ - ما رأيك فى دراسة اللغات الأجنبية الحية ؟.**

ا - اننى جد شغوف بدراستها .

ب - لا أدرسها إلا فى حالات الضرورة العملية .

* * *

**١٩ - فى حياتك العاطفية هل يمكن أن يثيرك كثيراً الشخص الأنيق الحسن الهندام والشخص الحلو الحديث ؟.**

ا - بالتأكيد فهذه الاشياء تجذبنى بشدة .

ب - كلا .. فليس هذا الذى يجتذبنى .

* * *

**٢٠ - ان رجال المال والاقتصاد ورجال الصناعة والعلوم لا يثيرون الاهتمام ان الذى يثير الاهتمام حقاً الشعراء والفنانون .. ما رأيك فى ذلك ؟.**

ا - اننى أؤيد هذا القول .

ب - كلا .. فالعكس هو الصحيح .

* * *

**٢١ - اى الروايات تفضل :**

ا - الروايات الواقعية ؟

ب - الروايات العاطفية الانسانية ؟

* * *

**٢٢ - ما هو الشكل الذى يغلب على أحلامك عندما تحلم ؟.**

ا - تكون أحلاماً قصيرة قليلة الحركة غير واضحة المعالم .

ب - تكون أحلاماً طويلة كثيرة الأشخاص والألوان .

***

**٢٣ - كيف تقضى معظم أوقات فراغك ؟ .**

ا - فى صحبة الأصدقاء .. والأحاديث المسلية معهم .

ب - فى القراءة وسماع الموسيقى .

***

**٢٤ - من الذى تستهويك شخصيته أكثر :**

ا - خطيب مفوه طلق الوجه .

ب - زعيم صارم قوى الشخصية .

***

**٢٥ - ان الحياة تصبح مملة رتيبة لا تحتمل مالم يقم المرء برحلات يرتاد فيها الأماكن المجهولة ما رأيك فى ذلك ؟.**

ا - انه قول صحيح تماماً .

ب - ان الحياة العادية تحمل فى طياتها دائما العجائب والغرائب التى تثير الانسان

***

**٢٦ - ماذا تفضل من الوظيفتين التاليتين :**

ا - مديراً للدعاية والاعلان فى شركة كبرى

ب - مديراً لإحدى دور الكتب أو مكتبة عامة .

***

**٢٧ - هل تتمتع بجاذبية نحو الجنس الآخر ؟.**

ا - لقد سمعت ذلك من البعض .

ب - لم أسمع من أحد ما يفيد ذلك .

***

**٢٨ - لا يمكن اعتبار الشئ ذا أهمية فى الحياة مالم يكن مفيداً .ما رأيك؟**

ا - نعم .. أؤيد ذلك .

ب - كلا .. هذا خطأ .

***

**٢٩ - هل تهتم بالفلسفة والعلوم الروحية ؟.**

ا - نعم .

ب - لا .

***

**٣٠ - ما هى القضايا التى تثير اهتمامك أكثر ؟.**

ا - القضايا المحسوسة الواضحة المعالم .

ب - القضايا الغامضة التى تحتاج الى إعمال الفكر .

***

**٣١ - اذا حصلت على مسكن جديد فماذا تفعل ؟.**

ا - تزيل الجدران بين معظم الغرف .

ب - تقوم بإغلاق المزيد من الحجرات .

***

**٣٢ - من الذى يستهويك أكثر من الآخر ؟.**

ا - زعيم ثائر ينادى بالتغيير .

ب - زعيم معتدل .

***

**٣٣ - عندما يعرض عليك رئيسك فى العمل مهمة عاجلة للقيام بها فماذا تفعل ؟.**

ا - توافق على الفور .

ب - تتردد فى الموافقة .

***

**٣٤- هل تعتقد ان من يحملون أوسمة الشرف يملكون شيئاً يستحق الفخر ؟**

ا - بالتأكيد .

ب - ماذا يعنى الوسام على الصدر ؟.

***

**٣٥ - هل تتمتع بالقدرة على التعبير عن آرائك بسهولة وبملكة التحرك بسرعة ووعى ؟.**

ا - أعتقد ذلك .

ب - لا أظن اننى أمتلك هذه القدرات .

***

**٣٦ - ما هى الميزة الأهم فى رأيك ؟.**

ا - التفكير بعمق .

ب - تناول الأمور ببساطة ودون تعقيد .

***

**٣٧ - ماذا تفضل من أنواع الموسيقى :**

ا - الموسيقى النابضة بالحياة والحركة .

ب – الموسيقى الكلاسيكية .

***

**٣٨ – عندما تطالع احدى روايات المغامرات .. فما هو الشعور الذى يغلب عليك ؟.**

ا – ترغب فى رؤية هذه المشاهد حقيقة .

ب – تفضل أن تطلق العنان لعقلك فى تصوير هذه المشاهد دون قيود .

***

**٣٩ – فى أى المقاعد تفضل الجلوس دائماً ؟.**

ا – فى مقعد عميق وثير بذراعين .

ب – فى مقعد عادى خفيف وغير عميق .

***

**٤٠ – إذا ما تعرضت لبعض الظروف النفسية الصعبة فماذا تفضل ؟.**

ا – ان تجلس وسط الآخرين وتسترشد بأرائهم .

ب – أن تنفرد بنفسك .

***

**٤١ – ان المناقشة الشديدة فى عالم التجارة جعلت الاعلام فنا حقيقيا وعملا هاما من ضروريات الحياة فما رأيك ؟.**

ا – نعم .. انه رأى صحيح .

ب – كلا .. انها عملية خداع كبرى .

***

**٤٢ – ان الجامعة الحقيقية هى المكتبات الكبرى .. فما رأيك ؟.**

ا – ان ذلك صحيح تماماً .

ب - كلا .. فيجب أن يسترشد المرء بمعلميه وزملائه .

***

**٤٣ - هل تنام نوماً عميقاً هادئاً ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .. ان نومى خفيف لحساسيتى الشديدة للضوضاء .

***

**٤٤ - هل تعشق الأطعمة الدسمة ؟.**

ا - اننى أتناولها فى بعض الأحيان .

ب - اننى بالفعل أعشقها .

***

**٤٥ - هل تسعدك صحبة نجوم المجتمع ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .. اننى أهرب من هذه الصحبة إذا اتيحت لى .

***

**٤٦ - ما الذى يثير اعجابك أكثر :**

ا - اكتشاف الدوافع الشعورية واللاشعورية بواسطة فرويد .

ب - اكتشاف امريكا بواسطة كولومبوس .

***

**٤٧ - ماذا كنت تفضل فى طفولتك ، اللعب مع الأصدقاء أم الانفراد بنفسك ؟.**

ا - كنت أفضل اللعب بمفردى .

ب - كنت ألعب وسط أصدقائى دائماً .

**٤٨ - هل فكرت يوماً فى أن تدون أفكارك الفلسفية وتسجلها فى كتاب أو على الأقل فكرت فى جمع هذه الأفكار والاهتمام بها ؟.**

ا - ولماذا أفعل ذلك .

ب - نعم .. يجب على الانسان أن يحاول دائماً جمع أفكاره .

* * *

**٤٩ - لاشك فى أن العلماء والفنيين هم رواد التقدم والتحديث فى العالم فما رأيك ؟.**

ا - لاشك فى ذلك .

ب - لا أقر بصحة هذا القول .

* * *

**٥٠ - ان المال لا يعتبر بحال من الأحوال من الأشياء كبيرة الأهمية فى الحياة .. هل تعتقد بصحة هذا القول ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

* * *

وبعد أن انتهينا من أسئلة هذا الاختبار الطويل الذى يتضمن خمسين سؤالاً شملت جميع النواحى العلمية والذهنية والاجتماعية والنفسية التى تتعلق بالانطواء والانفتاح، هيا بنا الى تحليل النتائج من واقع إجاباتك على الأسئلة السابقة .

* * *

# جدول النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | رقم السؤال | المجموعة | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | | ١ | ٢ |
| ١ | ا | ب | ١٩ | ا | ب |
| ٢ | ا | ب | ٢٠ | ب | ا |
| ٣ | ب | ا | ٢١ | ا | ب |
| ٤ | ب | ا | ٢٢ | ب | ا |
| ٥ | ا | ب | ٢٣ | ا | ب |
| ٦ | ا | ب | ٢٤ | ا | ب |
| ٧ | ب | ا | ٢٥ | ا | ب |
| ٨ | ب | ا | ٢٦ | ا | ب |
| ٩ | ا | ب | ٢٧ | ا | ب |
| ١٠ | ا | ب | ٢٨ | ا | ب |
| ١١ | ا | ب | ٢٩ | ب | ا |
| ١٢ | ب | ا | ٣٠ | ا | ب |
| ١٣ | ا | ب | ٣١ | ا | ب |
| ١٤ | ب | ا | ٣٢ | ب | ا |
| ١٥ | ا | ب | ٣٣ | ا | ب |
| ١٦ | ب | ا | ٣٤ | ا | ب |
| ١٧ | ا | ب | ٣٥ | ا | ب |
| ١٨ | ا | ب | ٣٦ | ب | ا |

## تابع جدول النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | رقم السؤال | المجموعة | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | | ١ | ٢ |
| ٣٧ | ا | ب | | | |
| ٣٨ | ا | ب | | | |
| ٣٩ | ا | ب | | | |
| ٤٠ | ا | ب | | | |
| ٤١ | ا | ب | | | |
| ٤٢ | ب | ا | | | |
| ٤٣ | ا | ب | | | |
| ٤٤ | ا | ب | | | |
| ٤٥ | ا | ب | | | |
| ٤٦ | ب | ا | | | |
| ٤٧ | ب | ا | | | |
| ٤٨ | ا | ب | | | |
| ٤٩ | ا | ب | | | |
| ٥٠ | ا | ب | | | |
| المجموع | | | | | |

## تحليل النتائج :

عليك أن تسجل اجاباتك فى جدول النتائج التالى :

فإذا كانت معظم إجاباتك تقع داخل العمود الأول فإنك شخص انفتاحى ، أما إذا كانت تقع داخل العمود الثانى فإنك انطوائى ، وكلما زادت اجاباتك عن ٢٥ درجة دل ذلك على مدى انفتاحك او انطوائيتك ( عادى - زائد - شديد - متطرف ) .

وكما أوضحنا فإن الشخص الانطوائى يعد أرضا خصبة لنمو القلق وتغلغله فى النفس والعقل ، فهناك علاقة مباشرة ووثيقة بين الانطواء والقلق وغيره من المتاعب النفسية ، ويعود السبب فى ذلك الى ان الشخص الانطوائى يميل دائماً الى النواحى النظرية والى الانعزال عن العالم المحيط به ليخلو مع أفكاره ، وهذا بالقطع ليس قصوراً فى الشخصية ، بل انه قد يكون من الوسائل التى تساعد الشخص على النبوغ والتفوق إذا كان يحمل فى ذاته مقومات هذا النبوغ ،أما إذا كان الانطواء نابعاً من الخجل أو الخوف من مواجهة المجتمع وتحمل المسئوليات فإن هذا هو ما نتحدث عنه ، ودائماً ما يصف الآخرون الشخص الانطوائى بغرابة الأطوار وصعوبة التفاهم وعندما يسمع ذلك فإنه يزداد انطواء وربما زادت حدة القلق والتوتر لديه .

ومن أهم سمات الشخص الانطوائى عدم الاهتمام بمظهره واعتباره شيئاً ثانوياً لا يؤثر فى وصول الانسان الى النجاح أو حسن استقبال الآخرين له ، وكذلك فالشخص الانطوائى يكون رد فعله بطيئاً فاتراً وغير حاسم وهذا عيب خطير فى الشخصية قد يسبب ردود فعل نفسية قوية مثل الكبت والقلق والتهوين من شأن النفس واتهامها بالضعف والتخاذل ، ويتميز الانطوائى دائماً بعدم قدرته على النوم العميق دائماً وانه عرضة للاستيقاظ فى أى وقت .

ومن أهم العيوب فى الشخصية الانطوائية وأكثرها إثارة للقلق داخل النفس هى انعزال الشخص عن مجتمعه وعدم اهتمامه بالأنشطة الاجتماعية والقضايا العامة وهذه

قد تساعد الانسان على التخلص من بعض قلقه وتتيح له الفرصة لتفريغ الشحنات الانفعالية أولاً بأول .

## هل أنت قوى الارادة ؟

وبعد أن حاولنا الاجابة عن السؤال السابق وهو : هل أنت انطوائى سوف نحاول أن نجيب على هذا السؤال الهام ؟ هل أنت قوى الارادة ؟ وبالطبع هناك ترابط واضح بين هذه الحلقات من حيث علاقتها بإثارة القلق أو الحد منه ، حيث أن قوة الارادة والشخصية القوية المسيطرة قلما تتعرض للمتاعب النفسية الشائعة التى غالباً ما يتعرض لها الضعفاء والتابعون أو الذين لا يملكون القدرة على الدفاع عن أرائهم ومعتقداتهم مما يسبب لهم نوعاً من الكبت .

ومن أهم ما يميز الشخص الضعيف الارادة الاستسلام والتداعى أمام المواقف الصعبة التى تتطلب قدرا كبيرا من القوة والصلابة ، وبالتأكيد فإنه يفتقد الشجاعة .

ان الكثير من أنواع القلق تنشأ نتيجة أسباب واهية لا أهمية لها ولكن ضعف إرادة المرء وعدم قدرته على حسم الأمر وطرد هذه الأفكار من ذهنه هى التى تسبب له كل هذه المتاعب وتضخم له هول ما يواجه من أمور .

وفيما يلى نقدم هذا الاختبار الذى يمكنك من معرفة مدى قوة أو ضعف ارادتك .

**١ - إذا كنت أحد أعضاء فريق للعمل .. فهل تكون أنت دائماً محور الاهتمام؟.**

ا - نعم..

ب - لا .. أعتقد ذلك

**٢ -هل يتفوق عليك أصدقاؤك فى قوة الارادة وفيما يملكون من سلطات ؟.**

ا - اعتقد ذلك .

ب - كلا .

***

٣ - إذا ضمك اجتماع مع عدد من الزملاء فى نفس مستواك فهل تتردد فى المصارحة بما يدور فى عقلك حتى ولو كان شيئاً ضرورياً ؟.

ا - نعم .

ب - كلا .

***

٤ - فى طفولتك هل كنت معتاداً على توجيه رفاقك فى اللعب ؟.

ا - نعم .

ب - كلا .

***

٥ - عندما تنجح فى إقناع أحد معارضيك فهل يشعرك هذا بالسعادة ؟.

ا - نعم .

ب - كلا .

***

٦ - هل يقال عنك انك شخص متردد ؟.

ا - نعم لقد سمعت بعض الاشارات لذلك .

ب - كلا .. ان هذا الوصف لا ينطبق على .

***

٧ - ان كل الأعمال العظيمة والأنظمة الناجحة فى جميع أنحاء العالم لهى من صُنع عدد قليل من الأشخاص المتفوقين النابهين .. ما رأيك ؟.

ا - اعتقد ان ذلك صحيح .

ب – لا أوافق على هذا القول .

* * *

**٨ – هل تشعر دائماً بحاجتك الى من يكون بجانبك دائماً حتى يرشدك الى أفضل الطرق فى العمل الذى تمارسه ؟.**

ا – نعم .

ب – كلا .. فأننى أعتمد على نفسى بقدر الامكان .

* * *

**٩ – هل تنتابك نوبات من الغضب وفقدان الشعور أثناء العمل ؟ .**

ا – فى كثير من الأحيان .

ب – اننى أحاول بقدر الامكان التحكم فى مشاعرى حتى لا أفقد أعصابى .

* * *

**١٠ – بماذا تشعر إذا علمت أن الجميع يهابون جانبك ؟.**

ا – بالسعادة والسرور .

ب – بالضيق الشديد .

* * *

**١١ – فى أثناء حفلات الطعام أو جلسات العمل والاجتماعات هل تسعى دائماً الى الجلوس فى مكان الصدارة حتى تستطيع التأثير فى الجميع ؟ .**

ا – نعم .

ب – كلا .

* * *

**١٢ – هل يقولون عنك انك ذو مظهر خداع ؟.**

ا – لقد سمعت ذلك .

ب - لا أعتقد .

***

**١٣ - هل أنت شخص حالم ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

***

**١٤ - هل تشعر بالاحباط واليأس اذا لم يتفق الآخرون معك فى الرأى ؟.**

ا - نعم .

ب - لا يؤثر فى ذلك .

***

**١٥ -هل تميل إلى جمع الآخرين حولك أو الى تنظيم رحلات أو اجتماعات ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

***

**١٦ - إذا لم تحقق الشركة التى تعمل بها نتائج طيبة وكنت أنت أحد المسئولين بها فهل .**

ا - تلقى بالمسئولية على غيرك ؟

ب - تتحمل المسئولية بشجاعة .

***

**١٧ - فى رأيك من هو القائد الحقيقى : الذى يقوم بكل الأعمال بنفسه ويهتم بكافة التفاصيل الصغيرة أم الذى يمنح مساعديه بعضاً من سلطاته ؟.**

ا - ان القائد الفعال يجب أن يهتم بكافة التفاصيل .

ب – لابد أن يمنح القائد الحقيقى مساعديه بعض السلطات حتى لا يشغل نفسه بتوافه الأمور .

**١٨ – مع افتراض تساوى باقى الأمور .. هل تفضل العمل مع أشخاص تألفهم رغم اهمالهم ، أم تفضل العمل مع أشخاص على مستوى عال من الدقة ولكنهم متسلطون ؟.**

ا – أفضل العمل مع من أحبهم بأى صورة كانوا عليها .

ب – أفضل أن أعمل مع من يهتمون بالدقة .

* * *

**١٩ – هل تتجنب المناقشات الحامية التى تسبب لك الضيق والازعاج ؟.**

ا – غالباً ما أفعل ذلك .

ب – كلا .

* * *

**٢٠ – هل كنت دائم الاصطدام مع والديك فى فترة المراهقة ؟ وهل حدث ذلك مع أساتذتك ثم مع مرءوسيك فيما بعد ؟.**

ا – نعم .

ب – كلا .. فاننى احرص دائماً على الابتعاد عن المواجهات الحادة .

* * *

**٢١ – هل يمكنك إقناع احد معارضيك برأيك الشخصى فى نقاش هام حول العمل؟.**

ا – نعم .

ب – لا أعتقد ذلك .

* * *

٢٢ - إذا كنت فى رحلة مع بعض الأصدقاء وضللتم الطريق فهل تتقدم على الفور وتعالج الأمر بحكمة وتعقل ؟.

ا - نعم .. أظننى سوف أفعل ذلك .

ب - فى هذه الأحوال أترك الأمر للآخرين .

***

٢٣ - هل تعتقد أن الأفضل للانسان أن يكون فى الصدارة ويعمل فى مؤسسة صغيرة أم أن يكون فى الصفوف التالية ويعمل فى مؤسسة كبيرة وعريقة؟.

ا - انني أفضل ان أتبوأ مركز الصدارة فى مؤسسة صغيرة .

ب - ان الصفوف التالية فى مؤسسة كبرى أفضل كثيراً .

***

٢٤ - هل تشعر بقوة نفوذك وسيطرتك على الآخرين ؟.

ا - نعم .

ب - لا أشعر بمثل ذلك .

***

٢٥ - هل مررت بتجارب فاشلة فى الماضى مما جعلك تحجم عن القيام بمادرات هامة ؟.

ا - نعم .

ب - لا .

***

٢٦ - تختلف نظرة الكثيرين الى الزعيم الحقيقى .. فمن هو فى رأيك الزعيم الحقيقى هل هو الأكثر كفاءة والأعظم مقدرة أم الذى يتمتع بالارادة

**القوية والشخصية المسيطرة ؟.**

ا - لاشك انه الأكثرة كفاءة .

ب - ان أهم صفات القائد الشخصية المسيطرة والارادة القوية .

* * *

**٢٧ - هل يمكنك إصدار الأحكام الصحيحة على زملائك فى العمل ؟.**

ا - أعتقد ذلك .

ب - ربما لا تتوافر هذه المقدرة فى شخصيتى .

* * *

**٢٨ - هل تملك القدرة على أن تفرض النظام حولك ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

* * *

**٢٩ - ما هو المناخ الأكثر ملاءمة فى العمل .. مناخ الحرية والديمقراطية أم مناخ الديكتاتورية وفرض النظام ؟.**

ا - لا شك انه مناخ الحرية والديمقراطية .

ب - لا يمكن انتظام العمل بكفاءة دون استخدام الأساليب الديكتاتورية .

* * *

**٣٠ - ماذا تفضل من الحكام .. حاكم قوى الارادة ولكنه ديكتاتور أم حاكم ديمقراطى ولكن المحيطين به يسيئون استغلاله .**

ا - الحاكم القوى مهما كانت عيوبه .

ب - الحاكم الديمقراطى .

* * *

**٣١- هل ينتابك فى أحيان كثيرة الشعور بأن الآخرين يسيئون استغلالك ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

***

**٣٢ - من هو الشخص الذى تقترب صفاته مع ما تميل اليه شخصياً ؟**

ا -صاحب الصوت الرنان ، السريع الاجابات ، المعبر الحركات ، الثاقب النظرات .

ب - الهادئ الصوت ، البطئ الاجابة ، المتحفظ فى حركاته ، الحالم النظرات .

***

**٣٣ - اذا كنت فى أحد إجتماعات العمل واتفق الجميع على رأى واحد إلا أنت كان لك رأى معارض وأنت شديد الاقتناع به فماذا يكون تصرفك ؟.**

ا - تحتفظ برأيك لنفسك ولا تحاول مواجهتم بقوة .

ب - لا تتنازل بسهولة عن محاولة إقناعهم .

***

**٣٤ - هل ترهق نفسك فى العمل وتكب على عملك طيلة اليوم ؟.**

ا - انهم يقولون عنى ذلك دائماً .

ب - لا أعتقد ذلك .

***

**٣٥ - إذا تعرضت لموقف صعب فى العمل أو تحملت بعض المسئوليات الهامة . . فهل يجعلك ذلك تتوتر وتشعر بالقلق والضياع ؟.**

ا - أعتقد ان هذه هى الحقيقة .

ب - كلا .

***

٣٦-هل تفضل أن تعمل تحت قيادة رئيس كفء أم تفضل العمل لحسابك ؟

ا - أفضل العمل تحت قيادة رئيس كفء .

ب - اننى أحب ان أعمل لحسابى .

***

٣٧ - هل تعتقد أن الحياة الزوجية لن تنجح مالم يضطلع أحد الزوجين بمسئولية اتخاذ القرارات الهامة ؟.

ا - هذا صحيح تماماً .

ب - كلا .

***

٣٨ - هل يمكن أن تشترى شيئاً لا ترغبه بسبب تأثير البائع عليك ؟.

ا - ان ذلك يحدث كثيراً .

ب - كلا .. فلا يستطيع أحد إقناعى بشراء مالا أريد .

***

٣٩ - هل تتمتع بالقدرة على التنظيم بقدر معقول ؟.

ا - أعتقد ذلك .

ب - كلا .

***

٤٠ - إذا ما واجهتك المصاعب والعقبات ، فما هو موقفك غالباً ؟.

ا - اننى اهتز امامها بسهولة ولا أملك القوة الكافية لمواجهتها .

ب - لا يقوى عزيمتى ويشحذ همتى سوى مواجهة المصاعب .

***

**٤١ - اذا ما أخطأ أحد الذين يعملون تحت امرتك .. فهل لديك الشجاعة الكافية على مواجهته بقوة وردعه ؟.**

ا - أعتقد ذلك .

ب - لا أظن اننى استطيع عمل ذلك .

***

**٤٢ - هل تملك القدرة على الاحتفاظ ببرودة أعصابك رغم التوتر الدائم الذى يسود الحياة من حولك ؟.**

ا - بالتأكيد .

ب - للاسف لا أملك هذه القدرة .

***

**٤٣ - مع أى شكل من أشكال المعارضة تميل : مع المعارضة العنيفة الثورية أم مع المعارضة الهادئة التى تنبذ العنف ؟.**

ا - اننى أميل دائماً الى المعارضة الهادئة .

ب - ان المعارضة تقترن فى ذهنى بالثورة .

***

**٤٤ - إذا كنت تلقى أحد المحاضرات أو تترأس أحد الاجتماعات وتعرضت لبعض التشويش أو السخرية من البعض فهل تملك القدرة على إيقافهم عند حدهم وردعهم ؟ .**

ا - نعم .

ب - كلا .

***

**٤٥ - هل تعتقد ان الانسان لكى يعيش سعيداً لابد وأن يعيش بمعزل عن الآخرين ؟.**

ا - نعم .. فهذه هى الحقيقه .

ب - كلا .

* * *

**٤٦ - هل ترى ان كل انسان على سطح الأرض عليه أن يؤدى رسالة ما أو ينجز عملاً ما يتوافق مع إمكانياته ؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

* * *

**٤٧ - ماذا تفضل من الوظيفتين التاليتين :**

ا - رسام مشهور .

ب - مدير شركة كبرى .

* * *

**٤٨ - اى أنواع الموسيقى تفضل ؟.**

ا - الموسيقى النابضة بالحياة .

ب - الموسيقى الهادئة .

* * *

**٤٩ - هل تميل كثيراً للتأثر بالأشخاص المشهورين والشخصيات المرموقة ؟.**

ا - نعم .

ب - لا أعتقد ذلك .

* * *

**٥ - عندما تجعلك الظروف تصطدم بشخص آخر فى مجال عملك تكون إرادته أقوى من ارادتك .. فهل تشعر بالسخط والتبرم ؟.**

ا - بالتأكيد .

ب - كلا .

***

وبعد أن انتهيت من الاجابة على الأسئلة السابقة عليك أن تسجل إجاباتك على لوحة النتائج التالية .

***

## لوحة النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | رقم السؤال | المجموعة | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | | ١ | ٢ |
| ١ | ا | ب | ١٩ | ب | ا |
| ٢ | ب | ا | ٢٠ | ا | ب |
| ٣ | ب | ا | ٢١ | ا | ب |
| ٤ | ا | ب | ٢٢ | ا | ب |
| ٥ | ا | ب | ٢٣ | ا | ب |
| ٦ | ب | ا | ٢٤ | ا | ب |
| ٧ | ا | ب | ٢٥ | ب | ا |
| ٨ | ب | ا | ٢٦ | ب | ا |
| ٩ | ب | ا | ٢٧ | ا | ب |
| ١٠ | ا | ب | ٢٨ | ا | ب |
| ١١ | ا | ب | ٢٩ | ب | ا |
| ١٢ | ا | ب | ٣٠ | ا | ب |
| ١٣ | ب | ا | ٣١ | ب | ا |
| ١٤ | ب | ا | ٣٢ | ا | ب |
| ١٥ | ا | ب | ٣٣ | ب | ا |
| ١٦ | ب | ا | ٣٤ | ا | ب |
| ١٧ | ب | ا | ٣٥ | ب | ا |
| ١٨ | ب | ا | ٣٦ | ب | ا |

## تابع لوحة النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | رقم السؤال | المجموعة | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | | ١ | ٢ |
| ٣٧ | ا | ب | | | |
| ٣٨ | ب | ا | | | |
| ٣٩ | ا | ب | | | |
| ٤٠ | ب | ا | | | |
| ٤١ | ا | ب | | | |
| ٤٢ | ا | ب | | | |
| ٤٣ | ب | ا | | | |
| ٤٤ | ا | ب | | | |
| ٤٥ | ب | ا | | | |
| ٤٦ | ا | ب | | | |
| ٤٧ | ب | ا | | | |
| ٤٨ | ا | ب | | | |
| ٤٩ | ب | ا | | | |
| ٥٠ | ب | ا | | | |
| المجموع | | | | | |

وبعد أن تجمع ما حصلت عليه من درجات هيا لتحليل النتائج .

## تحليل النتائج :

اذا حصلت على أكثر من ٢٥ درجة فى العمود الأول فإنك قوى الارادة ، وتزداد قوة إرادتك مع زيادة الدرجات التى حصلت عليها فى هذا العمود ، أما إذا كانت مجموع درجاتك فى العمود (٢) ٢٥ فأكثر فإنك تميل الى ضعف الارادة .

إذا زاد مجموع درجاتك فى العمود الأول عن ٣٥ درجة فأنت قوى الارادة حازم تملك القدرة على التصرف بحكمة ومواجهة أشد المواقف صعوبة وقسوة دون أن تهتز أعصابك أو تفقد اتزانك تستطيع بقوة ارادتك أن تقهر القلق وان تنأى بنفسك عن المتاعب النفسية التى يعانى منها الكثيرون ذوو الشخصيات الضعيفة ، وبالطبع فقد يكون لشخصيتك العديد من العيوب مثل ميلك الى الديكتاتورية ، والتقليل من شأن الآخرين والحط من قدرهم مما يجلب لك بعض المتاعب ، ويجعل من حولك يعيشون فى حالة من التوتر والقلق والترقب .

– أما إذا كانت معظم اجاباتك تقع فى العمود الثانى فانك ضعيف الارادة ، شديد القلق ، مضطرب الشخصية لا تتمتع بقدر من الثقة بالنفس ، لا تملك القدرة على التصدى للمصاعب ومواجهة الشدائد مما يجعلك تعيش فى حالة دائمة من القلق المجهول المصدر .. فأنت دائماً متوتر .. تتوقع أن تنزل بك المصائب وأن تفشل فى التغلب على مشاكلك ولو انك حاولت فى بعض المواجهات أن تفصح عن مشاعرك ، وأن تنفس عما فى نفسك مباشرة فسوف تتجنب الى حد بعيد ما تعانيه من قلق ناتج عن كبت مشاعرك .

ولأنك دائماً منقاد الى الآخرين فإن نجوم المجتمع دائماً يبهرونك ويشدون انتباهك

وهذا يشير الى انك دائماً الجانب المتلقى المتأثر ولست المؤثر .. المحرك للأحداث ..، ومما يهمنا فى هذا السياق أن نؤكد على ضرورة محاولتك التعبير عن رأيك خاصة إذا كنت تثق في صحته ، فإن ذلك سوف يجنبك الكثير من القلق .

***

## هل أنت غريب الأطوار ؟

ونأتى الى نقطة جديدة من النقاط الهامة التى تفتح الباب أمام القلق وهى غرابة الأطوار ، حيث ان الشخص الذى يوصف بغرابة الأطوار غالباً ما يكون لديه العديد من ألوان الصراع النفسى ، بل انه ربما كان يتعذب تحت وطأة هذا الصراع دون أن يدرى أحد وليست تصرفاته أو مظهره اللذان ينمان عن غرابة أطواره ، ليسا إلا نتيجة لهذا الصراع الذى يدور بداخله ، ونحن هنا لن نتعرض لغرابة الأطوار إلا من ناحية ماتثيره فى نفس الانسان من قلق ، وهذا القلق غالباً ما ينشأ نتيجة الاصطدام مع المجتمع .

وعدم معرفة المرء للسبب الحقيقى لعزلته أو عدم تقبله كما ينبغى بين الآخرين ، وربما يقوم ببعض المحاولات للاقتراب من شخص ما ( أو بعض الأشخاص ) ، ولكنه يصطدم بالرفض منذ البداية مما يجعله يدور فى حلقة مفرغة .

ويدخل تحت هذه الصفة العديد من الأفعال والمظاهر مثل ارتداء الملابس الصارخة أو غير المتناسقة أو التى لا تتناسب مع طبيعة الموقف ، او اجبار الانسان لنفسه على القيام ببعض الحركات ذات الطبيعة الشاذة مثل جمع بعض العبوات الفارغة من الطريق.. وغير ذلك من مظاهر غرابة الأطوار ، ولذلك فقد وجدنا انه من الضرورى لا ستكمال مصادر القلق أن نقدم هذا الاختبار لقياس مدى غرابة الأطوار ، وكيف يتخلص المرء منها حتى لا يطلق عليه المجتمع هذه الصفة .

***

### ١ - هل يمكن أن تتناول أصناف الحلوى أو الفاكهة فى بداية الطعام ؟.

ا - نعم .

ب - كلا .

***

٢ - هل يحدث ان تقوم بأداء بعض الحركات التمثيلية لاثارة ضحك الآخرين مثلاً تقليد بعض الاصوات أو بعض الحيوانات ؟.

ا - يحدث ذلك كثيراً .

ب - لا يمكننى ان أفعل شيئاً من ذلك .

***

٣ - هل ينتابك الحزن والاكتئاب بلا أى سبب ؟.

ا - نعم .

ب - كلا .

***

٤ - هل تحرص كل صباح على أن تؤدى أعمالك كلها بنفس الدقة ونفس التوقيت (مثلاً الاغتسال فى خمس عشرة دقيقة بالضبط أو مغادرة المنزل فى ذات اللحظة ) ؟.

ا - نعم .

ب - كلا .

***

٥ - هل تنتابك نوبات من الضحك فى بعض الأحيان بدون سبب واضح ؟.

ا - نعم .

ب - لا .

***

٦ - هل تحافظ على مواعيدك بكل دقة وتلتزم بذلك دائماً ؟.

ا - نعم .

ب - لا .

**٧ - هل تحب دائماً أن ترتدى ملابس تختلف عن ملابس الآخرين ؟ .**

ا - اننى أجد فى ذلك راحة كبرى .

ب - كلا .

***

**٨ - هل تحرص على أن تبدو تسريحتك دائماً شاذة عن الآخرين ؟ .**

ا - نعم .

ب - لا .

***

**٩ - هل أنت مغرم بجمع الأشياء الغريبة والاحتفاظ بها (مثل العلب أو الزجاجات الفارغة تذاكر القطارات .. الخ ) ؟ .**

ا - نعم .

ب - لا .

***

**١٠ - هل تحتفظ دائماً فى جيبك بأشياء تعتقد انها تجلب لك الحظ ؟ .**

ا - نعم .

ب - لا .

***

**١١ - هل تقف أمام المرآة طويلاً وتتأمل نفسك فى حالات مختلفة ؟ .**

ا - نعم .

ب - كلا .

**١٢ - هل تحرص دائماً على وضع أشيائك فى أماكن محددة بمنتهى الدقة والترتيب؟.**

ا - نعم .

ب - كلا .

***

وبعد الانتهاء من الاجابة على الأسئلة السابقة عليك بأن تحتسب لنفسك درجة واحدة عن الاجابة بنعم عن الأسئلة الآتية : ١ ، ٢ ، ٣ ، ٥، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ .

ودرجة واحدة عند الاجابة بالنفى عن الأسئلة : ٤ ، ٦ ، ١٢ .

**تحليل النتائج :**

اذا حصلت على ٨ درجات فأكثر فأنت بالتأكيد انسان غريب الأطوار تسبب المتاعب والمضايقات لمن حولك ، ومن المؤكد ان الآخرين ينظرون اليك باستغراب ويتفقون دائماً على انك انسان غريب الأطوار .

وكلما قلت درجاتك عن ٨ درجات فأنت أقل حدة فى غرابة الأطوار ، وقد يحدث بعض التصادم مع المجتمع ولكن يمكن تجنبه الآن بعد أن وضعت يدك على بعض نقاط الاختلاف مع المجتمع .

أما إذا قلت درجاتك عن ٤ درجات فأنت شخص متزن ولا يمكن أن يطلق عليك انك غريب الأطوار .

***

## القدرة على مواجهة الطوارئ

طالما بقى الانسان على قيد الحياة فإنه يكون فى كل لحظة عرضة للمواقف الطارئة والأزمات المفاجئة والأوقات العصيبة التى تمثل وسيلة من وسائل الضغط على أعصابه بصفة دائمة ، ولذلك فإن إطلاق صفة عصر القلق على هذا العصر الذى نعيش فيه ليس فيه أدنى مبالغة .

ان الكثيرين منا لا يملكون هذه القدرة الهامة ، وهى القدرة على مواجهة الطوارئ والتصرف فى الأوقات الحرجة ، ولعل هذا الاختبار يكون عوناً لهم على الوصول الى الحقيقة .

***

**١- إذا ما ألقى ابنك بشئ ثمين فى أحد الجداول المائية غير العميقة .. فكيف تستعيده ؟.**

ا - أبحث عن عصا طويلة لاستخدامها .

ب - أحضره بواسطة انزال علبة معدنية فارغة معلقة بخيط .

حـ - يمكننى إحضاره بطريقة أخرى (عليك أن تذكرها) .

***

**٢ - إذا كنت قد قررت القيام برحلة خلوية مع أفراد عائلتك ( أو أصدقائك) ، وفى اليوم المقرر للرحلة أمطرت السماء مطراً شديداً فماذا تفعل ؟.**

ا - أفكر فى وسيلة أخرى لقضاء يوم الاجازة .

ب - اعتقد أن تأجيل الرحلة إلى يوم آخر هو الحل الأفضل .

حـ - لا أتراجع .. مهما كانت الظروف .

**٣ - بافتراض انك تتولى قيادة مجموعة من الأشخاص فى العمل ، وأن احدهم يتميز بالاهمال وعدم الكفاءة فماذا تفعل ؟.**

ا - أحاول جاهداً أن أتخلص منه .

ب - لايُصلح هذا الشخص سوى الزجر والتوبيخ .

حـ - وكيف يمكن اصلاح شخص كهذا .

***

**٤ - إذا كان عليك تمهيد إحدى الطرق حتى يتم رصفها ،وكان ذلك فى فصل الخريف حيث يكثر تساقط أوراق الأشجار ، فكيف تجمع هذه الأوراق ؟.**

ا - أجمعها بعد ان تجف .

ب - أجمعها مع بعضها سواء جافة أو مبتلة .

حـ - أجمعها وهى مبتلة .

***

**٥ - ان المرء ليواجه العديد من المشاكل خلال ساعات اليوم ، فما هو أسلوبك الدائم لمواجهة هذه المشاكل ؟.**

ا - تستعرضها كلها حينما تستلقى فى سريرك كل ليلة .

ب - تعمل قدر طاقتك على حل هذه المشاكل أولاً بأول .

حـ - تلجأ الى الآخرين لمساعدتك فى حلها .

***

**٦ - إذا حدث ان ابنك (أو أى طفل) ، أغلق على نفسه باب إحدى الغرف ولم يستطع الخروج وظل يبكى خوفاً .. فماذا تفعل ؟.**

ا – تحاول أن تحطم الباب .

ب – تعمل اولاً على تهدئة الطفل حتى يصل النجار الذى أرسلت فى استدعائه .

حـ – تحاول جاهداً ان تفتح الباب بهدوء دون أن تحطمه .

* * *

**٧ – إذا تلف أحد صنابير المياه فى منزلك وأخذ الماء يندفع بقوة بينما أنت تتأهب للذهاب الى عملك .. فماذا تفعل ؟.**

ا – تحاول إصلاحه بسرعة حتى يستعمله أهل المنزل .

ب – تقوم باغلاق محبس المياه حتى تفكر فى اصلاح الصنبور .

حـ – تقف لمدة طويلة حائراً لا تدرى ماذا تفعل .

* * *

**٨ – خلال دقيقة واحدة عليك أن تكتب أكبر عدد ممكن من أنواع الخضر ..**

ا – هل سجلت أقل من ٥ أنواع ؟.

ب – هل ماكتبت ينحصر بين ٥ و ١٠ أنواع ؟

حـ – هل يزيد عن ١٠ أنواع ؟.

* * *

**٩ – والان عليك خلال دقيقة واحدة أن تكتب أكبر عدد ممكن من الأسماء التى تبدأ بحرف (د) .**

ا – هل سجلت أقل من ٥ ؟.

ب – هل سجلت بين ٥ و ١٠ ؟.

حـ – هل سجلت أكثر من ١٠ ؟.

* * *

**١٠ – هل يمكنك استعمال الأشياء العادية بطريقة أفضل مما يستعملها به**

معظم الناس(مثل الاستفادة من أوراق الصحف القديمة أو العبوات الفارغة) ؟

ا - لا أظن ذلك .

ب - فى بعض الأحيان .

حـ - نعم .. فانني احب أن أحقق أقصى استفادة من هذه الأشياء .

***

**١١ - خلال مطالعتك لأحد الكتب أو الصحف صادفت موضوعاً هاماً .. فماذا تفعل ؟.**

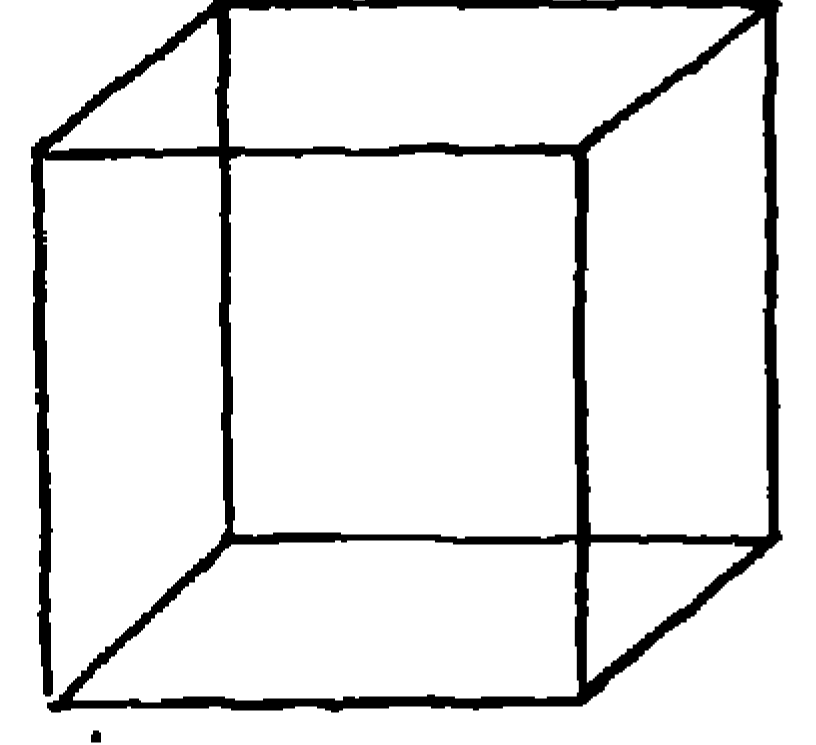
ا - تحتفظ به في ذاكرتك حتى تستغله فى الوقت المناسب .

ب - لايمكنك أن تتذكره طويلاً .

حـ - تبادر الى الحصول على مراجع خاصة للمزيد من المعرفة به .

***

**١٢ - خلال دقيقتين فقط عليك أنْ تنظر الى هذا الرسم وأن تحسب كم شكلاً تراه من خلاله :**



ا - أقل من ٣ أشكال .

ب - بين ٣ و خمسة أشكال .

حـ - أكثر من خمسة أشكال .

***

**١٣ - هل لديك القدرة على أن تستعرض عاداتك وذلك حتى تتخلص مما هو ضار منها ؟.**

ا - لا أعتقد ذلك .

ب - فى بعض الأحيان .

حـ - نعم .

***

**١٤ - إذا مافرضت عليك ظروف عملك الاضطلاع بمهمة خطيرة لم تتعرض لها من قبل .. فماذا يكون رد فعلك ؟.**

ا - الرفض .

ب - تقبل بدون تردد .

حـ - تتردد بين القبول والرفض مستعرضاً إمكانياتك .

***

**١٥ - اذا كان أحد أصدقائك يرغب فى اصلاح أحد الأشياء فى منزله وطلب منك المساعدة رغم عدم خبرتك فى هذا المجال فماذا تفعل ؟.**

ا - تبادر الى القبول .

ب - ترفض فوراً .

حـ - تتردد .

***

## تحليل النتائج :

وبعد ان انتهيت من الاجابة على أسئلة الاختيارات السابق والتى تساعدك على قياس مدى قدرتك على مواجهة الحالات الطارئة هيا لتحليل النتائج التى حصلت عليها .

احسب لنفسك . ٥ نقطة عن كل من الاختبارات التالية : ١ جـ ، ٢ جـ ، ٣ جـ ، ٤ جـ ، ٥ أ ، ٦ جـ ، ٧ جـ ، ٨ جـ ، ٩ جـ ، ١٠ جـ ، ١١ جـ ، ١٢ جـ ، ١٣ جـ ،١٤ ب ، ١٥ أ .

- ومن كل من الاختبارات التاليه نقطة واحدة فقط :١ أ ، ١ ب ، ٢ ب ، ٣ ب،

٤ أ ، ٥ ب ، ٦ ب ، ٨ ب ، ١٠ ب ، ١٢ ب ، ١٣ ب ، ١٤ جـ ، ١٥ جـ .

وما عدا ذلك من الاجابات فلا تحتسب لها أية نقاط .

- إذا حصلت على درجات بين صفر و ١٥ درجة : انت هنا لا تملك أى قدرة على مواجهة الظروف الطارئة أو المواقف الصعبة ، ويكون رد فعلك غالباً هو التردد الطويل أو الهروب من الموقف ، وبالاضافة الى ذلك فانك تشعر دائماً بالتوتر والخوف والقلق مما يدفعك فى الكثير من الأحيان الى ان تتصرف بطريقة غير صحيحة مما يؤدى الى نتائج سيئة ، وعليك أن تحاول الاقتداء بالطريقة التى يتصرف بها من حصلوا على أكثر من ٤٠ درجة فى هذا الاختبار .

**- إذا حصلت على درجات بين ٦٥ درجة و ٤٠ درجة :**

انت هنا تمثل اتجاهاً وسطاً بين عدم القدرة على مواجهة الطوارئ وبين القدرة الفائقة على مواجهتها ، وبالطبع هذا يمثل الغالبية العظمى من الناس ، وكلما ازداد مجموع درجاتك عن ٦٥ درجة كلما دل ذلك على زيادة مقدرتك وفعاليتك ، وأنت فى هذه الحالة تعانى من القلق أكثر من سواك لانك تقف بين النجاح التام والعجز المطلق ، ولذلك فانك غالباً ما تأخذ همومك معك الى سريرك مما يسبب لك حالة دائمة من القلق والاضطرابات العديدة سواء فى النوم أم فى حالتك الصحية العامة .

**- اذا حصلت على أكثر من ٤٠ درجة :**

أنت فى هذه الحالة تمثل النموذج الأفضل للانسان القادر على مواجهة الشدائد والتغلب على مختلف العقبات بالذكاء وحسن التصرف وتقدير عواقب الأمور ، ولذلك فأنت غالباً تتبوأ مكان الصدارة ويضع الآخرون دائماً ثقتهم فيك لما يبدو عليك دائما من علامات الثقة وما تبديه من شجاعة ورباطة جأش ، ومن الواضح انك لا تعانى الكثير من الضغوط النفسية المؤلمة التى يعانى منها غيرك .

***

# الفصل الثالث
# الحياة بدون قلق

بعد أن استعرضنا العديد من مصادر القلق وأسبابه وعلاقته بعاداتك وتصرفاتك ، وكيف يمكن أن يكون اسلوبك فى الحياة وطريقة تناولك للأمور هى أحد اسباب القلق لديك ، وقد اتضح لنا بجلاء ان القلق يدمر حياة الإنسان ويحيلها جحيماً لايطاق ويحبط أعماله ويبدد سعادته قبل أن تبدأ أو يفسد علاقته بأسرته ومجتمعه ، بالإضافة إلى مايجلبه القلق من أمراض جسمانية وعصبية عديدة ، ولذلك سوف نبدأ مراحل الوقاية والعلاج من هذا المرض اللعين .. مرض القلق ..

ان مايتعرض له الإنسان فى العصر الحالى من ضغوط الحياة وهمومها ، ومايفكر فيه من تطلعات لحياة أفضل كل هذا جعله يفكر بعقله وبكل خلية فى جسده ، مما يعرضه للمزيد من الأمراض وألوان المعاناة مثل الصداع المزمن وغيره مما لايقع تحت حصر ، ومما يزيد الأمر صعوبة لجوء البعض إلى تناول المهدئات العصبية والتى هى شر وبلاء خطير يفوق فى مضاره الأعراض التى نتناوله من أجلها ، وبالطبع فهناك حالات يتم علاجها بالمهدئات ولكن تحت الإشراف الكامل من الطبيب حتى لايترك المرء نفسه فريسة لهذه المهدئات ومن الضرورى أن نعرف أن المهدئات تعمل ببساطة شديد على قمع الشعور بالقلق وليس القضاء على القلق نفسه ، ويتم تلافى حدوث الاضطرابات الجسمانية والتوترات الناتجة عن القلق بواسطة المهدئات .

وهكذا فإن المهدئات لاتقضى على القلق ولكنها تجنب المرء أن يشعر به لفترة محدودة فقط ، يعاود بعدها العمل من جديد بقوة وضراوة .. فالمهدئات لن تقضى مثلاً على الكبت النفسى وهو أحد الاسباب الهامة للقلق ، ولن تقضى على فشل المرء إجتماعياً أو أسرياً وغير ذلك من أسباب القلق ، ويضاف الى ذلك ان هناك العديد من

أنواع العقاقير المهدئة ومايصلح لشخص قد لايصلح لآخر ومابنجح فى علاج إحدى الحالات قد لاينجح فى علاج حالة أخرى ، ولذلك فمن الضرورى أن يتم العلاج بالعقاقير المهدئة تحت الإشراف الطبى الدقيق حتى لايحدث مالايحمد عقباه ، حيث ان للعديد من المهدئات مفعولا مخدرا وقد تتحول إلى إدمان .

ان الحديث عنه المهدئات والعقاقير المستخدمة لعلاج القلق والأعراض الجسمانية الناتجة عنه حديث طويل ومتشعب ، ولن نصل فى نهايته إلى هدفنا وهو الحياة بدون قلق ، فإن غرضنا الأول هو الوقاية من القلق ذاته ، أى اننا نعمل بكافة الطرق والوسائل على تحصين الإنسان وتقوية دفاعاته أمام غزو القلق ، وعدم ترك أى منفذ له لكى يتسلل إلى عقولنا ، ونحن نعتبر ان تعاطى المهدئات يعتبر أول مراحل التسليم بالمرض والإقرار بالعجز عن مجابهته ، أما الخطوة الثانية فهى علاج من يعانى بالفعل من القلق ..

## مدى قوة الإيمان بالشفاء :

ان أهم أسلحة الشفاء من أى مرض هى الإيمان القوى بالشفاء ، والرغبة الاكيدة الصادقة فى التغلب على المرض ، وسوف نلمس بوضوح مدى أهمية هذه النقطة عندما نسرد بعض القصص الحقيقية الصادقة لأناس تغلبوا على القلق بقوة الإرادة وبالإيمان بالشفاء ، وبالطبع فإن الإيمان بالشفاء يساعد فى التغلب على مختلف الأمراض النفسية والجسدية .

ونؤكد على حقيقة هامة أن العقاقير المهدئة غالباً مايكون المدمن عليها مدمناً نفسياً ... أى أنه قد اعتاد عليها روحياً وأصبح موقناً بجدواها فى تخليصه من عذابه ومعاناته ، وعندما يتعرض لأى مشكلة نفسية فإنه يهرع إلى المهدئات وتناولها ..

وهو بذلك لم يفعل شيئاً سوى زيادة معاناته ، والابتعاد عن الشفاء الكامل ، ولذلك فإننا أفسحنا المجال حتى يستطيع كل شخص الاهتداء إلى السبب أو الأسباب

الحقيقية لقلقه ، وبالطبع فإن هناك العديد من الحالات الأكثر تطوراً والتى يحتاج الإنسان فيها إلى معاونة خارجية ، فهو لن يستطيع أكتشاف أسباب القلق بنفسه ، وعليه ألاستعانة بالطبيب .

## القلق فى المحيط العائلى :

ان بداية تفتح الطفل واستيعابه لمظاهر الحياة غالباً ماتكون داخل منزله وبين أفراد أسرته ، وهذه هى البيئة الأولى التى يعيش فيها الطفل ويتلقى منها أهم وأقوى المؤثرات الخارجية ، فقد بدأ حياته ضعيفاً لايعلم شيئاً عن العالم الضخم الذى يراه أمامه ، ومن المهم للغاية ان يعيش الطفل فى جو من الأمان وأن يتوافر له قدر من الاطمئنان والسكينة ، فإن خوف الطفل فى بداية حياته أو تعرضه لألوان الكبت والتوتر كل هذا لابد أن يجعل منه إنساناً مشوهاً نفسياً ، يحمل بداخله بذور الفشل ، ولابد أن ندرك جيداً ان القلق المختزن فى هذه الطفولة المبكرة سيكون من العسير علاجه أو الاهتداء إلى أسبابه فيما بعد ، ولذلك فعلينا ألا ننسى ان الطفل - وإن كان لايستطيع التعبير عن مشاعره إلا انه يتلقى من الآخرين بحساسية شديدة وتنطبع فى عقله الكثير من الأحداث والكلمات .

فما يتعرض له الطفل من ألوان التحقير والاضطهاد ممن هم أكبر منه سناً لابد وأن يترسب فى أعماقه ، وقد يظهر رد الفعل فى حينه فيتحول إلى العدوانية والعناد الدائم ، أو يختزن ذلك فى اعماقه وينشأ معقداً خائفاً مشوها نفسياً ، أن الامان النفسى ضرورى جداً للطفل ، كما ان الاسرة المستقرة التى لاتشهد نزاعات أو انفصالا بين الابوين أو مشاجرات على مرأى ومسمع من أطفالهم لابد وأن تنتج اطفالا أسوياء لايعانون نفسياً .

ولاننسى ان قلق أحد الوالدين قد ينتقل إلى الطفل لاشعورياً .. فالحياة فى مكان يسوده تيار القلق لابد وان تصيب الإنسان بالقلق خاصة الطفل الصغير الذى يكون

على أهبة الاستعداد للتلقى من الآخرين ، هذا مع ملاحظة ان قلق الطفل يفوق كثيراً قلق البالغين .. فهو يشعر بخوف مبهم يزلزل كيانه ولايدرك كيف يتغلب على مخاوفه الشديدة ، فلابد ان يعمل الوالدان على ان يكتسب الطفل الثقة بنفسه ، وألا يتم اشراكه فى مشاكل الكبار وهمومهم .. فله عالمه الصغير الذى لايستوعب كل هذه التعقيدات .

## اهم وسائل مقاومة القلق والتغلب عليه :

فيما يلى نقدم بعضاً من الطرق والقواعد الهامة والعملية التى تمكن الإنسان من تجنب القلق ، ومن التغلب عليه عند الإصابة به وذلك قبل أن نقدم بعض الاختبارات الهامة التى تساعدك فى العيش بدون قلق ، وتحقيق التوازن الضرورى لاستمرار الحياة بدون معاناة .

### ١ - الاستعداد لقبول أسوأ النتائج :

ان القلق غالباً ماينشأ نتيجة الخوف من الفشل أو من وقوع إحدى الكوارث ، وإذا ماتجاوب الإنسان مع هذا القلق فإنه سيدمر حياته ويفقده القدرة على التركيز فى عمله ويحيل عالمه إلى جحيم لايطاق ، ولذلك فإن القاعدة الذهبية الهامة التى وضعها " ديل كارنيجى " مؤسس معهد العلاقات الإنسانية بنيويورك ومؤلف الكتاب الشهير دع القلق وابدأ الحياة هى اعتبار أسوأ النتائج ثم تهيئة النفس للقبول بها ، وبذلك يهدأ الإنسان تماماً وتستقر نفسه وينزاح عنه القلق الذى يشل تفكيره ويصيبه بالتوتر الشديد ويمكنه بعدها ان يستعيد نشاطه الذهنى ويبدأ فى محاولة إنقاذ مايمكن إنقاذه ، أما الانسياق وراء الهواجس المقلقة والمخاوف المفزعة فإنها لن تزيد الأمر إلا تعقيداً ، وسوف نذكر بعض القصص الواقعية التى تشبه المعجزات ، ونرى كيف نجح أصحابها فى التغلب على مشاكلهم الصعبة عن طريق التطبيق السليم لهذه القاعدة الهامة .. ترويض النفس على قبول أسوأ النتائج .

## ٢ – عدم التوقف عن العمل :

قد يحدث فى كثير من حالات القلق الشديدة ان الشخص المصاب بالقلق يعمد إلى التوقف عن العمل ويستريح تماماً ، وذلك لأنه يعتقد ان الراحة التامة سوف تخلصه من عناء القلق وتريحه من التوترات التى تعصف به ، وهو بذلك يرتكب أكبر خطأ فى حق نفسه ، لأن التوقف عن العمل والاخلاد للراحة سوف يجعله يعيش فى فراغ شديد ولايجد مايشغل ذهنه ، مما يدفع القلق إلى العمل بنشاط أكثر ويحتل مساحة أكبر من تفكيره ، ومن أهم مزايا العمل الجاد انه يخلص الإنسان من الكثير من المتاعب النفسية ويجنبه التفكير فى الذكريات المؤلمة والأحداث المروعة مثل خشية الإنسان من وفاة أحد أحبائه المرضى أو رسوب ابنه فى الامتحان ، أو فشله فى سداد ماعليه من ديون مستحقة بعد فترة وجيزة ..

ان الراحة التامة وترك العمل سوف تؤدى إلى إطلاق مارد القلق من عقاله وتضخيم المشاكل إلى حد كبير ، كما انها تزيد من احساس الفرد بالعجز التام والاستسلام أمام المحن ، أما العمل فإنه يعنى الانجاز والمواجهة الدائمة ، وبرغم ماقد يؤدى إليه العمل من ارهاق إلا أنه يصرف الإنسان عن التفكير فى مشاكله ويحد من سيطرة القلق على عقله ، حتى لايكون هناك وقت للقلق ..

ولاينصح من يعانى من القلق ان يضاعف مجهوده فى العمل إلى الحد الذى يرهقه ويزيد من إحساسه بالتوتر بل عليه أن يمارس نشاطه بصورة طبيعية ، ولايحاول ان يغير من طبيعة عمله حتى لايفتح باباً جديداً أمام القلق ..

## ٣ – الاسترخاء الصحيح :

ان التوتر الدائم وتحمل المزيد من الضغوط بشكل مستمر وعدم الحصول على قدر مناسب من الراحة التامة والاسترخاء الصحيح كل هذا يمثل أحد أسباب القلق ، وعندما نتحدث عن الاسترخاء الصحيح فإننا لاتناقض أنفسنا فى النقطة السابقة التى ذكرنا

فيها ضرورة أن يعمل الإنسان ليتخلص من القلق ، فالاسترخاء يكون بعد الانتهاء من العمل ، ويعنى ان يترك الإنسان العنان لعقله وجسده أن يسترخيا تماماً ويمكن الاستعانة فى ذلك ببعض الموسيقى الهادئة أو أغنية محببة ، أو تخفيض الإضاءة فى الحجرة وغير ذلك مما يهيئ للشخص الفرصة للاسترخاء التام والتخلص من التوترات العصبية التى تنتابه .

ومن أفضل الوسائل للاسترخاء أن يمارس الشخص بعض أنواع الرياضات ثم يعمد إلى الاسترخاء بعد ذلك ، وهى طريقة رائعة للتخلص من القلق بصورة إيجابية .

ومما يذكر فى هذا السياق ان التنفس العميق يساعد المرء على التخلص من القلق والتوتر ، ان التنفس الهادىء المنتظم له فعل السحر فى تهدئة النفس وإراحة العقل وتنظيم دقات القلب ، ويمكننا ملاحظة ممارسى رياضة اليوجا التى تعتمد فى المقام الأول على التحكم فى تنفسهم وأجسادهم ، عليك فى أثناء فترة الاسترخاء أن تأمر كل عضلة فى جسدك بالاسترخاء التام ، وأن تطرد على الفور كل هاجس سوء ينتابك، وعليك أن تتدرب بانتظام على التنفس بعمق وبهدوء مع الاسترخاء التام .

كما يمكنك تدريب نفسك على التنفس بعمق وعلى إرخاء اعصابك تماماً خلال مزاولة رياضة المشى شريطة أن يتم ذلك فى مكان هادىء بعيد عن التوترات والتلوث والضوضاء .

ان الاسترخاء الصحيح يبعد عن وجهك التجاعيد ويجنبك الشيخوخة المبكرة ، فلا يوجد شيء اشد تأثيراً على بهاء البشرة وجمالها أكثر من القلق .. ان القلق يترك تجاعيد عميقة ويخلف أثارا واضحة على الوجه واليدين والعنق ، هذا بالطبع بخلاف . مايتركه من أثار نفسية داخلية لاتخفى علينا .

ولاننسى ان حصول الإنسان على يوم كامل من الراحة والابتعاد عن العمل لهو حق أساسى كافح أجداده مراراً حتى يحصل عليه ، فلا يجب التفريط فى ذلك ، فإن لبدنك

حقا عليك ، ولا تهمل الترفيه عن النفس حتى لاتصاب بألوان المعاناة النفسية التى تعجز النفس عن تحملها .

### ٤ - لاتحمل همومك وحدك ولاتعزل نفسك عن المجتمع :

من أشد الأمور إيلاماً للنفس ان يتحمل الإنسان معاناته النفسية وحده ويغلق الأبواب من حوله ، فما من مشكلة ليس لها حل على الإطلاق ، ومامن شخص يستطيع وحده أن يجابه كل مايتعرضه من مشاكل ويتغلب على مايصادفه من عقبات، وليكن معلوماً لديك أن الحديث عن مشاكلك إلى الآخرين لن ينقص من قدرك ولن يحط من شأنك بشرط أن تختار الشخص المناسب ، ولنكرر القول المأثور ان الهموم مثل الأسماك .. تموت إذا خرجت من الماء ، فالمشكلة النفسية المعقدة لم تخلق كذلك ولم تبدأ بهذا التعقيد بل أن صمتك الدائم وابتعادك عن المجتمع هو الذى عقد المشكلة إلى هذا الحد ، ولتبدأ من الآن بالتحدث عن مشاكلك ومعاناتك النفسية ، وإذا ماكنت تخشى الحرج فيمكنك التحدث بصفة عامة كأنك تتحدث عن شخص آخر سواك ، وستدهش فعلاً من الراحة النفسية التى تنتابك بعد أن تضع عنك هذه الأحمال الثقيلة .

### ٥ - تحليل أسباب القلق :

من أهم قدرات الإنسان قدرته على التحليل السليم للتوصل إلى الأسباب الحقيقية لمشكلة ما ، ومن أفضل مايمكن أن تفعله عندما تواجهك مشكلة تسبب لك القلق أن تعمد إلى تحليلها إلى عناصرها ، وليكن ذلك كتابة حتى لاتنسى شيئاً .. اكتب كل عناصر المشكلة وستدهش عندما تطالع ماكتبت لأن المشكلة ليست بالتعقيد الذى تتصور .. وأنك تصورت ذلك لأنها تدور فى ذهنك ليل نهار وتسبب لك التوتر مما يشل تفكيرك ويرهق ذهنك دائماً ..

وبمجرد تحليل المشكلة ووضوح عناصرها .. وهذا من أهم الأمور .. فإن الحل يصبح معروفاً مع الأخذ فى الاعتبار ألا تحمل نفسك فوق طاقتها وأن تسلم بأسوأ النتائج إذا

كنت تواجه مشكلة صعبة ، وبعد أن تنتهى من التحليل والدراسة عليك أن تتخذ قراراً ما وأن تعمل على تنفيذه بكل طاقتك ..

وعلينا ان نتناول المشكلة بطريقة موضوعية بعيدة عن الانحياز الشخصى ، وكأنها تخص شخصا آخر سوانا ، ومن أهم القدرات لدى الإنسان القدرة على التحليل السليم، وسوف نقدم اختباراً نفسياً شيقاً للمساعدة على تنمية هذه القدرة الهامة .

وليكن لك فى المنهج الذى قدمه ديل كارنيجى لتحليل المشكلة قدوة .. ويتلخص هذا المنهج فى الآتى :

١ - معرفة حقيقة المشكلة التى تواجهك .

٢ - ماهو منشأ هذه المشكلة ؟

٣ - ماهى الحلول المتاحة أمامك للتغلب على هذه المشكلة ؟

٤ - ماهو أفضل تلك الحلول ؟

وبالطبع يمكنك الاستعانة بآراء الآخرين ممن تثق فيهم وتحبذ رأيهم فلا خاب من استشار .

## ٦ - الثقة بأن كثيراً مما تخشاه لا يحدث :

ان القلق جزء لايتجزأ من طبيعة الإنسان منذ استوطن الأرض ، وقد فرض ذلك صعوبة الحياة ، وكثرة الأخطار المحدقة بالانسان فى كل لحظة ، وثورات الطبيعة وتقلبات الحياة الطبيعية ، وأكثر مايضخم حدة الشعور بالقلق هو تعدد الأفكار المقلقة وتكاثرها على الإنسان ، ولو أن كل مايخشاه الإنسان من مخاوف وأخطار قد تحقق منذ طفولته لما بقى على الأرض كائن حى ، فكل انسان يذهب إلى البحر يخشى أن يموت غرقاً أو أن يغرق أحد ابنائه ، ولكن فى نهاية الصيف لو اطلع على عدد الذين غرقوا فى مياه البحر لوجدها نسبة لاتصل إلى واحد فى الألف وربما أقل من ذلك بكثير .. فلا داعى لأن يقلق الانسان من أجل أشياء بعيدة الحدوث ولايترك لها المجال

لتفسد عليه حياته .

## ٧ – لاتجعل القلق يفقدك لذة الانتصار :

قد تستبد رغبة جامحة بالانسان من أجل الحصول على شيء ما ، أو الوصول إلى غاية يتطلع إليها دوماً مثل الحصول على سيارة حديثة أو مسكن جميل ، أو تقلد منصب رفيع ، وينتابه القلق الشديد من أجل ذلك وتمضي السنوات وهو يسعى إلى غايته ويزداد عصف القلق وقوته ، وفي لحظة قد يسقط الإنسان صريع مرض عضال لا شفاء منه أو تتوتر أعصابه إلى الدرجة التي لاتتيح له الاستمرار في سعيه ، وقد يتمكن من المقاومة والصمود حتى يحصل على مراده ثم ينهار تماماً ويفقد لذة الانتصار الذي كلفه الكثير جدا ..

وهنا يجب أن يتوقف الإنسان قليلاً ويبحث الأمر بتأني .. ويتساءل عن مدى مايعود عليه من فائدة من هذا الشيء الذي يجعله يعيش في قلق دائم ، ويحاول تقدير الوقت اللازم والجهد الضروري للحصول على مايريد ، ويقدر قيمة هذا الشيء ويقارنها بالثمن الباهظ الذي عليه أن يدفعه من أجله .. ان كثيرا من الناس دفعوا حياتهم ثمناً لطموحات وتطلعات لم يهنأوا بها بعد أن دانت لهم ، وكأنهم يطاردون سراباً ووهماً .

## ٨ – احترس من الندم :

ان الندم على مامضى لن يجديك شيئاً ولن يعيد لحظة من الزمن المنصرم ، ولن تجني من ورائه سوى الهم والقلق والخوف والتوتر ، ومامن شيء يمكنك أن تستفيده من تجارب الماضي الأليمة أكثر من أن تستوعبها وتتعلم كيف تتجنب حدوثها .. أما الندم فسوف يؤدي بك إلى الهم المقيم والعذاب الدائم ، وثق تماماً ان السعادة تنبعث من داخلك وتعتبر انعكاساً لما تفكر فيه ، ولاتفكر في الجزء الذي ينقصك بل عليك ان تركز فيما بين يديك فإنه كثير جداً .. وماينقصك لايزيد عن عشرة بالمائة مما تملك بالفعل .

ونسوق هنا قصة ذكرها ديل كارنيجى[1]، توضح لنا بجلاء ان الإنسان يملك الكثير .

أعرف فتاة تدعى " لوسيل بليك " أشرفت على حافة الدمار قبل ان تتعلم كيف ترضى بحظها من الحياة بدلاً من ان تستسلم للقلق من أجل ماينقصها .. فمنذ تسعة أعوام تعرضت لصدمة قاسية ، وهى تروى قصتها قائلة : " كنت أعيش فى دوامة لاتكف عن الدوران ، كنت أتعلم العزف على الأرغن فى جامعة أريزونا ، وفى الوقت نفسه أحضر برنامجاً فى الخطابة ، فأعطى درساً فى الموسيقى ، وإلى جانب هذا كله كنت أحضر حفلات الرقص والحفلات العامة ومباريات ركوب الخيل .

وفى ذات يوم أصبت بداء القلب وقال لى الطبيب : عليك أن تلازمى فراشك سنة كاملة .. وتولانى الفزع الشديد وتساءلت فى مرارة : " لماذا يحدث لى كل ذلك ؟ ماذا جنيت لأستحق هذا كله ؟

لقد بكيت وانتحبت وعصفت بى المرارة ، واجتاحتنى الثورة ، ولكنى لزمت الفراش كما نصحنى الطبيب .. إلى أن زارنى ذات يوم جار فنان يدعى " رودنف " ، وقال لى لاريب انك تظنين أن قضاء عام فى الفراش مأساة مابعدها مأساة ، ولكنه فى الواقع ليس كذلك ، فسوف تتاح لك فرصة عظيمة للتأمل ، والتعرف على نفسك ، وسوف تكسبين فى الأشهر القادمة ثروة روحية لاتقدر بثمن ..

وامتلأت نفسى سكوناً وهدأت تلك العواصف الجامحة فى نفسى ، وبدأت أحاول تنمية إحساس جديد بقيم الأشياء ، وفى ذات يوم سمعت مذيعاً فى الراديو يقول :

ان كل مايبديه المرء من تصرفات ليس إلاتعبيرا عن الأفكار التى تجول فى وعيه.

وكنت قد سمعت هذه الكلمات مرات عديدة من قبل ، ولكنها فى تلك اللحظة رسخت فى أعماق نفسى ، فاعتزمت عندئذ أن اجعل أفكارى كلها تدور حول مايعود

---

(١) دع القلق وابدأ الحياة .

على حياتى بالنفع ، كأفكار السرور والسعادة والصحة .. وروضت نفسى على التفكير كل صباح ، عقب قيامى من النوم ، فى الأشياء التى ينبغى أن أشكر الله سبحانه من أجلها .. كطفلتى الحبيبة ، ونظرى السليم ، وسمعى الصحيح ، وأصدقائى الأوفياء ، وأحسست حينئذ بالانشراح يغمر نفسى ، وتكاثر عدد زائرى لفرط ائتناسهم ببشاشتى حتى لقد أمر الطبيب بألا يدخل علىّ الزوار إلا فرادى ..

وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، وأنى لأفيض اليوم بالشكر والإمتنان لتلك السنة التى قضيتها ملازمة لفراشى ، لقد كانت أسعد سنه فى حياتى ، ومازلت متشبثة بتلك العادة التى اصطنعتها فى تلك السنة :

عادة إحصاء نعم الله علىّ .. وانه ليخجلنى أننى لم أتعلم كيف أعيش حقاً ، إلا حين خشيت أن أموت ..

## ٩ – لاتتطلع إلى هدف مستحيل :

رحم الله امرأ عرف قدر نفسه ، وما من شك أن تطلع الإنسان إلى هدف مستحيل لايمكن تحقيقه مهما فعل يجعله يعيش فى قلق دائم ، كأن تحلم فتاة دميمة لاتحسن الالقاء إلى أن تكون ممثلة مشهورة أو نجمة استعراض .. أو أن يتطلع شاب ضعيف البنية معتل الصحة إلى أن يصبح طيارا أو قبطان سفينة .. ان هذه الأمثلة لتعبر عن اتجاه تفكير المئات من الناس الذين يتطلعون إلى مايفوق امكاناتهم بمراحل ولايجنون من وراء ذلك سوى الفشل والخيبة والمرارة ، ويتخبطون فى ظلمات اليأس والقلق ، وليعلم كل إنسان ان لديه من القدرات والامكانيات مايؤهله للنجاح فى أحد المجالات ، فلا يظلم نفسه ويحملها مالاتطيق .

## ١٠ – الثقة والإيمان بالله :

ان سلاح الإيمان بالله تعالى والثقة فى قدرته على هدايتنا إلى الطريق السليم وطرد الوساوس من نفوسنا لهى أقوى الأسلحة فى مقاومة القلق وغيره من الأمراض النفسية

والجسدية ، ان المعرفة الحقة بالله وبقدرته التى لاتحدها حدود تجعل الإنسان يهدأ بالاً ويطمئن قلبه ، فهو تعالى الذى خلق الكون الهائل وأبدع صنع مخلوقاته ، وليس بعزيز على الخالق البارىء المصور أن ينزل على الإنسان سكينته ورحمته ويهيىء له أسباب الأمن والسلام .. وقد أفردنا فصلاً مستقلاً عن المنهج الإسلامى فى قهر القلق وغيره من أمراض النفس .

### ١١ - لاتشغل نفسك بأكثر من أمر فى ذات اللحظة :

من أكثر الأسباب التى تؤدى إلى القلق والتوتر اعتياد الإنسان على ان يتعامل مع عدد من الأشياء فى وقت واحد ، والنتيجة الحتمية لذلك فشله فى انجاز أى عمل منها وشعوره بالقلق والتوتر ..

ان هذه النقطة فى غاية الأهمية وإذا مااستطعت ان تتغلب عليها فستملك مفتاح النجاح للتغلب على القلق ، لاتهمل فى أمر من الأمور ولكن ابدأ بأهم الأعمال وحاول أن تنتهى منه تماماً ، ثم ابدأ فيما يليها من أعمال ، ولاترهق ذهنك فى تناول أكثر من عمل فى وقت واحد أبداً .

### ١٢ - تجنب الأرق :

من أهم أسباب القلق .. وأيضاً من أهم نتائجه .. الأرق ، ذلك لأن الإنسان الذى يفشل فى النوم العميق لفترة طويلة ينتابه القلق والغيظ ، ويجب أن تعلم أن القلق بسبب عدم النوم هو الذى يسبب لك الضيق فعندما يستعصى عليك النوم تماماً فلا تحاول أن تحصل عليه عنوة بل يجب عليك أن تترك الفراش وتحاول القيام ببعض النشاط مثل القراءة أو مشاهدة التليفزيون ، وذلك حتى تشعر بالرغبة الحقيقية فى النوم ، ولاتظن ان الحصول على عدد معين من ساعات النوم هو أمر مقدس ، فأربع ساعات من النوم العميق خير من ثمانى ساعات من النوم المتقطع .

كما يمكنك الاسترخاء التام بمساعدة بعض الموسيقى الهادئة وطرد كل الأفكار

والمنغصات من ذهنك .

ومن أفضل الأشياء التى تساعدك فى التغلب على الأرق ممارسة الرياضة التى تؤدى إلى تحريك المرء لكل عضلات جسده مما يجعله يشعر بالتعب ويستغرق فى النوم على الفور .

***

وبعد أن ناقشنا بعض الاسهاب عدداً من الوسائل الهامة التى تساعدك في التغلب على القلق سوف ننتقل إلى الناحية العملية وهى تقديم عدد من الاختبارات لتنمية قدراتك الذاتية وتساعدك فى امتلاك الوسائل الفعالة للتغلب على القلق .

## اكتسب القدرة على التحليل :

ان تحليل أى مشكلة تواجهنا إلى عناصرها الأولية لهو الخطوة الأولى نحو حل هذه المشكلة مهما كانت صعبة معقدة ، وكيف نستطيع حل مشكلة معقدة مكونة من عدد من المشاكل المتداخلة دون ان نقوم بتحليلها إلى عناصرها والتعامل مع كل منها على حدة؟

ومن أجل اكتساب القدرة على التحليل سوف نقدم لك هذا الاختبار الذى يساعدك كثيراً على معرفة مدى توافر هذه الميزة الهامة فى شخصيتك ، وإذا لم تكن لديك فعليك السعى إليها ...

١ - هل تميل إلى مناقشة الأسباب الحقيقية وراء تصرف المحيطين بك ، بل وتصرفاتك شخصياً ؟

٢ - هل يمكنك من الوهلة الأولى التوصل إلى العيوب غير الواضحة فيما يعرض عليك من سلع ؟

٣ - هل توجد لديك رغبة ملحة ودائمة لفك الأجهزة الكهربائية والالكترونية حتى تعرف كيف تعمل هذه الأشياء ؟

٤ - هل يقال عنك دائماً أنك تهتم بصغائر الأمور ؟

٥ - هل لديك القدرة على الانسحاب فى قمة الصراع العاطفى بينك وبين شريك (أو شريكة حياتك ) ؟

٦ - هل تشعر دائما بأنك فى حاجة إلى ان توضح الأسباب التى دفعتك إلى التصرف بهذه الطريقة أو تلك ؟

٧ - هل تتصرف دائماً على ضوء احساسك الأول ؟

٨ - هل تفضل الرسم البيانى لإيضاح وجهة نظرك عن الشرح النظرى ؟

٩ - هل تهتم فى الافلام السينمائية والمسرحيات بالديكورات وأزياء الممثلين ومظهرهم أكثر مما تهتم بالقصة والمضمون ؟

١٠ - عنما تواجهك مشكلة صعبة هل تقوم بتقسيمها إلى عدد من المشاكل الصغيرة ؟

١١ - هل أنت مقتنع انه يمكن عمل كل الألوان من خلال ثلاثة ألوان فقط ؟

١٢ - عندما تواجهك الازمات الصعبة أو المواقف المحرجة هل تعتقد ان بامكانك الخروج منها باستخدام المنطق والحجة ؟

١٣ - من وجة نظرك ان كل لوحة فنية يجب أن تعبر عن معنى واضح ؟

١٤ - هل تميل إلى الاشكال المربعة دائما ؟

١٥ - فى فترة شبابك الأولى هل كانوا يقولون عنك انك تعشق الأدب ؟

١٦ - هل أنت من الذين يتعلمون الأشياء بالتدريج ؟

١٧ - عندما تقرأ إحدى الروايات فهل تهتم بالمضمون والحبكة القصصية أكثر مما تهتم بالجو العام للقصة ؟

١٨ - هل تهتم بمعرفة أصل الكلمات ؟

١٩ - هل تعتقد ان كل القرارات التى يتم اتخاذها هى نتاج تفكير أولى غير

عميق ؟

٢٠ - من المعروف عنك انك انسان شديد الواقعية .. هل هذا صحيح ؟

٢١ - هل تعتقد ان البحث العلمى وتطوير العلوم أهم كثيراً من النهوض بالفن والابداع والعلوم الاجتماعية والنفسية ؟

والآن لنمضى فى تحليل النتائج التى حصلت عليها .. ان ردك بالإيجاب على أى سؤال من الأسئلة السابقة يدخلك فى إحدى المجموعات التالية :

تحليل النتائج :

١ - إذا كانت اجابتك تشتمل العديد من الاسئلة :٣ ، ٥ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣، ٢١ :

فأنت فى هذه الحالة تملك القدرة على التحليل بالفعل ، وبإمكانك تقسيم كل مشكلة صعبة إلى مجموعة من العناصر المكونة لها ثم التعامل مع كل منها على حدة بفاعلية وكفاءة ، وتعد شخصيتك فى هذا الاختبار هى الشخصية التى ينبغى أن يحاول الآخرون الاقتداء بها ، فمن الواضح انك شديد الاتزان ولاتعانى أعراض القلق والتوتر كما يعانى غيرك ، فهذه القدرة الرائعة على التحليل تمكنك من التغلب على مشاكلك النفسية والاجتماعية والمادية ، وهذا أهم نوع من المشاكل التى ينجم عنها القلق ، بل ان بعض الاخصائيين يقدرون نسبة المصابين بالقلق لأسباب مادية بحوالى ٧٠ ٪ من إجمالى المصابين بالقلق عامة .

أنت انسان عملى للغاية تمقت الكلام المرسل وتميل إلى توضيح ماتقول عن طريق الرسم حتى تجسد الحقائق بوضوح وينبغى ان يكون لكل ماتراه وتفعله معنى واضح .

٢ - إذا اجبت بنعم على أكبر عدد من الأسئلة ١ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٤ :

انت تملك قدرة متوسطة على تحليل بعض المشاكل إلى عناصرها والتعامل معها ، ولكن يعيبك كثرة مناقشاتك وتشعب الطريق أمامك مما يفقدك القدرة على تركيز

جهودك ويقحمك فى مشاكل فرعية قد لايعنيك أمرها فى شىء ، ولاتخلو ابدا من بعض القلق الناتج عن ترددك وعدم وضوح اتجاهاتك أو وجهات نظرك .

ولأنك مندفع فانك تعانى بعض المشاكل مع الآخرين وتجلب على نفسك العديد من المتاعب النفسية ويعيبك انك لاتهتم بالجوهر قدر اهتمامك بالمظهر البراق حتى ولو كان أجوف المضمون ، ومن عيوبك أيضاً انك تعقد الأمور بدلاً من تبسيطها وتنظر إلى الأمور بعين الخيال وتبتعد كثيراً عن أرض الواقع .

٣ – إذا اجبت بنعم على أكبر عدد من الأسئلة التالية : ٢ . ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ :

من الواضح انك لاتملك أى قدرة على تحليل المشاكل إلى عناصرها خاصة المشاكل المادية والاجتماعية ، قد تكون فنانا ناجحا أو أديبا أو مفكرا ولكن القلق يعرف طريقه إليك جيداً نظراً لطبيعتك الحالمة ونفورك من النظام الدقيق .

ان استخدام ورقة وقلم فى حل أى مشكلة تثير قلقك لهو بالأمر الهين حقاً ، فقط عليك أن تحاول من الآن وأن تبدأ وسنرى إلى أى حد نجحت فى تحقيق ذلك .

***

# من أجل تحقيق التوازن

من أهم أهداف العلاج السلوكى وكذلك الاختبارات النفسية المتعددة التى نقدمها هو الوصول إلى مرحلة تحقيق التوازن فى الشخصية ، وكما رأينا فى العديد من الاختبارات فإن التفوق فى احد القدرات لايعنى ان الانسان قد وصل إلى قمة النضج أو ابتعد عن المتاعب النفسية ، فالقدرة على التنظيم هى إحدى القدرات الهامة لدى الانسان ولكن عشق النظام والاهتمام به قد يثير القلق الشديد لدى الانسان ويجعله يعيش فى توتر دائم خشية الاخلال بالنظام ، وهكذا فإن تحقيق التوازن النفسى هو إحدى الأهداف الهامة للغاية والتى يجب أن نحاول السعى باخلاص إلى تحقيقها حتى لايطغى جانب على الآخر .

والتوازن هى كلمة شاملة جامعة تضم العديد من أنواع التوازن مثل التوازن النفسى والتوازن الاجتماعى والتوازن الجسدى والتوازن الاسرى ، ويضم كل من الأنواع السابقة العديد من أنواع التوازن الفرعية والتى سوف نتوقف عندها جميعا ، ونشير إلى أن هذا الاختبار من أهم الاختبارات التى يضمها الكتاب ، فمن خلاله يمكنك معرفة نواحى القصور فى توازنك فى كل النواحى ، والاخلال بالتوازن يؤدى مباشرة إلى المعاناة النفسية ، ويهمنا فى هذا المجال الاهتمام بالقلق وعلاقته بالتوازن ، فمن أهم الأعراض النفسية التى يجنيها الانسان نتيجة الإخلال بالتوازن هو القلق النفسى والذى قد يتطور إلى قلق عصبى مدمر ، وأى نوع من أنواع هذا الأختلال يؤثر على حالة الاستقرا لدى الإنسان فمثلاً الاختلال فى التوازن الجسدى وزيادة الوزن بصورة عشوائية غير منتظمة تسبب حالة من القلق النفسى الشديد ، كما أن عدم الحصول على قدر معقول من النوم بشكل منتظم يثير العديد من الاضطرابات والتوتر لدى الشخص وهكذا ..

ويرتبط القلق ارتباطاً وثيقاً ومتزامناً مع الاختلال فى حالة التوازن لدى الانسان ، بل ان بعض الكوابيس المفزعة التى يراها الإنسان وتثير خوفه وهلعه قد تكون ناتجة عن

اختلال التوازن الفكرى لديه وتعرضه لبعض الاهتزاز النفسى ، وكلما اقترب المرء من مرحلة التوازن كلما ابتعد عنه القلق . .

وقد تميز هذا الاختبار بوجود اربعة اختيارات للإجابة وذلك للحصول على إجابة أكثر دقة ، وسوف يستلزم منك ذلك بعض التفكير والدقة فى اختيار الاجابة ، حتى تعبر عن حقيقة توازنك .

وسوف يساعدك هذا الاختبار كثيراً على تطبيق الخطوات التى قدمناها على الصفحات السابقة للتخلص من القلق أو الحيلولة دون وصوله إلينا مثل ترويض عقولنا على أن ترضى بأسوأ النتائج ، فإن ذلك لن يتأتى إلا بمعرفة الإنسان بحقيقة قدراته ومدى امكانية السيطرة على أفكاره وتوجيهها الوجهة الصحيحة ، كما ان تطلع الإنسان دائما إلى أهداف صعبة المنال هو من أوجه القصور الشديدة فى التفكير وغالباً ماينتهى هذا النوع من التطلعات إلى الفشل والاحباط . .

## أولاً : التوازن الجسدى

**١ - من أجل معرفة قدرتك على تحقيق التوازن الجسدى عليك أن تقف على قدم واحدة والنظر إلى ساعتك . . هل استطعت ان تحتفظ بوضعك لمدة :**

ا - ٣٠ ثانية .

ب - من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية .

حـ - أقل من ١٠ ثوان .

د - احتفظت به طويلاً .

* * *

**٢ - ان حصول المرء على قدر من الراحة لهو من أهم العوامل التى تجنبه المتاعب الجسدية والنفسية فهل تنام :**

ا - نوماً متقطعاً غير منتظم ؟

ب - بين ٦ ساعات و٧ ساعات يومياً ؟

حـ - بين ٣ ساعات و١١ ساعة وذلك حسب الأحوال ؟

د - ٨ ساعات مستمرة يومياً ؟

***

**٣ - عندما تقف فى شرفة مرتفعة ارتفاعاً كبيراً كأن تكون فى الدور العشرين مثلاً .. فما هو الشعور الغالب عليك ؟**

ا - الأمان وعدم الاكتراث .

ب - قليل من الخوف والتوتر .

حـ - بالنفور والضيق .

د - بأن الفراغ يجذبك إليه .

***

**٤ - ان التوازن الجسدى هو من أهم أنواع التوازن وأكثرها إثارة للقلق ، فما هو وزنك دائماً ؟**

ا - ثابت لايتغير .

ب - يتغير تبعاً لكميات الغذاء التى تتناولها .

حـ - أنت تميل كثيراً إلى النحافة ( أو السمنة ) .

د - ان وزنى عرضة دائماً للزيادة والنقصان .

***

**٥ - وهذه المعادلة لتحديد التوازن عن طريق ارتباط طول الشخص بوزنه وحجم قبضة يده وذلك للوصول إلى الوزن المثالى ، وهذه المعادلة :**

$$\text{و} = \frac{\text{ط} - ١٠٠ + ١٤}{٢}$$

و ( ط ) هى الطول ، ( و ) الوزن ، ( ا ) استدارة قبضة اليد

فمثلاً كان طولك ١٧٠ سم ، واستدارة قبضة يدك ١٦ سنتيمتراً ، فإن وزنك يجب أن يكون

$$\frac{١٧٠ - ١٠٠ + ٤ \times ١٦}{٢} = ٦٧ \text{ كيلو جرام}$$

والآن بعد أن طبقت هذه المعادلة على نفسك فهل الفرق بين وزنك الحقيقى ووزنك النموذجى الذى حصلت عليه من المعادلة هو :

ا - فى حدود ± كيلو جرام واحد

ب - فى حدود ± ١٠ كيلو جرام

حـ - فى حدود ± ٥ كيلو جرام

د - فى حدود ± ١٥ كيلو جرام

***

## ٦ - عندما تفكر فى الطعام بصفة عامة ، ماهو الانطباع الذى يسيطر عليك غالباً ؟

ا - أن تهفو نفسك إليه وتشعر بالرغبة الملحة فيه .

ب - الشعور بالغثيان والاشمئزاز .

حـ - الشعور بالرضا والسرور إلى حد ما .

د - شعور متضارب يتأرجح بين الرغبة الشديدة وبين الاشمئزاز .

***

## ٧ - كثير من الناس يعمدون إلى تناول بعض المشروبات أو المكيفات حتى تهيئ لهم- حسب اعتقادهم- جواً من السرور..فما رأيك فى هذه

**العادة ؟**

ا - يمكنني قبول ذلك بدون تحفظات .

ب - انها ليست سيئة إذا كان هناك تحفظ فى تناول هذه الأشياء .

حـ - بلا شك انها عادة سيئة للغاية ولايمكنني القبول بذلك .

د - لاأعتقد انه يضير الانسان الحصول على المتعة بدون حساب .

***

**٨ - من أكثر الأشياء الضارة بالصحة والتى انتشرت فى العصر الحديث التدخين ، فهل أنت من المدخنين ، وكم سيجارة تدخن يومياً ؟**

ا - اقل من ١٥ سيجارة يومياً .

ب - اننى أمقت التدخين ولاأحب رائحة الدخان .

حـ - إننى ادخن بلا حساب .

د - ربما علبة كاملة وربما أكثر من ذلك .. وقد أتوقف عن التدخين لبعض الوقت .

***

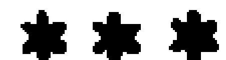
**٩ - هل تعتمد كثيراً على المنبهات كالشاى والقهوة لكى تساعدك على التركيز فى عملك و تنشيط عقلك ؟**

ا - كلا .. فاننى أرفض تماماً كل انواع المنبهات ولاأريد الوقوع فى حبائلها .

ب - قد أتناول فنجانا واحدا من القهوة أو اثنين على الأكثر يومياً .

حـ - اننى احتاج دائما إلى الشاى والقهوة .

د - اننى اتناول عدداً كبيراً من فناجين القهوة والشاى طوال اليوم .. فلا يمكنني العمل بدونها أبداً .



**١٠ - هل تتناول الأدوية والعقاقير الطبية بصفة دائمة وفي كل الظروف ؟**

ا - كلا .. فانني أتجنبها تماماً وأفضل التداوى بالاعشاب الطبيعية فهى أكثر فائدة .

ب - لاأتناولها إلا فى الحالات الخطيرة وذلك بشرط أن تكون بناء على مشورة الطبيب .

حـ - نعم .. اننى اتناول العقاقير بصفة دائمة بل وأكثر من الآخرين .

د - نعم اننى اتناولها دائماً .

***

**١١ - من أهم مقومات النشاط الذهنى والبدنى والمحافظة على الرشاقة والقوام الجميل ممارسة الانسان لبعض التمرينات الرياضية .. فهل تزاول هذه التمرينات؟**

ا - للأسف .. لاأمارسها على الاطلاق .

ب - فى بعض الأحيان قد أمارسها وإذا حدث ذلك فإنه يكون بصورة مكثفة .

حـ - امارسها بصورة منتظمة كل يوم لمدة حوالى ١٠ دقائق صباحاً .

د - فى بعض الأحيان .

***

**١٢ - هل تأوى إلى فراشك :**

ا - فى نفس الموعد بصفة دائمة كل ليلة ؟

ب - حسب مزاجك واستعدادك للنوم ؟

حـ - فى وقت متأخر للغاية لانك تعانى من صعوبة النوم ؟

د - لاتنام فى نفس الوقت كل ليلة ؟

***

**١٣ - الشخص الرياضي هو الذي يمارس لعبة رياضية بصفة منتظمة .. فهل يمكن ان تعتبر شخصا رياضيا وفقاً لهذا التعريف ؟**

ا - نعم .. فانني امارس لعبة رياضية بصفة دائمة .

ب - انني قد امارس لعبة في أيام العطلات فقط .

حـ - كلا ، لاأميل أبداً إلى أي نوع من انواع الرياضة .

د - لقد مارست عدداً من الرياضات ثم تركتها تباعاً .

***

**١٤ - من الناحية الصحية بصفة عامة .. هل انت :**

ا - تتمتع بصحة قوية دائماً ؟

ب - دائماً مريض متوعك ؟

حـ - صحتك عادية قد تشعر بالمرض والانحراف في بعض الأحيان فقط ؟

د - مريض حقيقي ؟

***

**١٥ - ان الاستقرار في الناحية الجنسية ينعكس بصورة مباشرة على مزاج الفرد وابتعاده عن العديد من ألوان الكبت والمعاناة النفسية .. فهل حياتك الجنسية :**

ا - تسير على مايرام ولاتعاني من أية مشاكل ؟

ب - متقلبة ؟

حـ - غير مستقرة ؟

د - لاأريد الإجابة عن هذا السؤال ؟

***

**ثانيا التوازن النفسي :**

**١٦ - هل بإمكانك ان تفرض على نفسك اتباع نظام معين أو القيام بمجهودمعين ؟**

ا - نعم .. فأنا شديد الإيمان بالنظام .

ب - نعم ، ولكن إذا كان ذلك النظام أو المجهود ضرورياً .

حـ - كلا .. فأنني أمقت كل انواع النظام والقيود والارهاق .

د - فى بعض الأحيان .

***

**١٧ - عندما تكون بصدد اتخاذ قرار هام ماذا تفعل ؟**

ا - غالباً ماأنفذ فكرة تطرأ على ذهنى .. فهى غالباً الأصوب .

ب - أقضى وقتا طويلا فى الموازنة بين مزايا وعيوب كل البدائل أمامى .

حـ - يمكننى اتخاذ القرار دون صعوبة كبيرة .

د - من أصعب الأشياء التى تواجهنى هى اتخاذ قرارات هامة .. وغالباً ماأفشل فى هذه المهمة .

***

**١٨ - من أكثر الأشياء التى تثير أعصاب الكثيرين وتخرجهم عن شعورهم الضوضاء .. فما شعورك غالباً نحو الضوضاء ؟**

ا - لا أكترث بها على الاطلاق .. ولاتمثل أية مشاكل بالنسبة لى .

ب - اننى انزعج بشدة ولا أستطيع التركيز فى عملى إذا كانت هناك ضوضاء .

حـ - اننى اشعر بالحاجة الدائمة إلى وجود الضجيج من حولى .

د - لقد اعتدت مرغماً على تحمل الضجيج ولكننى أستطيع تأدبة عملى بصورة أفضل فى جو من الهدوء .

**١٩ - بصفة عامة ماهو الاحساس الذى يسيطر عليك دائماً ؟**

ا – الانهاك الشديد وعدم القدرة على الإنجاز .

ب – الانفعال الدائم والثورة .. والرغبة فى تحطيم كل ماحولى .

حـ – الهدوء والسكينة .

د – ان احساسى يرتبط بما أمر به من ظروف وأحداث .

***

**٢٠ – من أكثر الأشياء التى تبعث على قلق الانسان الاحساس بالندم . فهل تترك هذا الاحساس يتسلل إلى نفسك ؟**

ا – كلا .. فماذا يجدى الندم .

ب – نعم .. للأسف أنا أعيش دائما فى آلام الماضى ولايمكننى نسيانها بسهولة .

حـ – نعم .. ولكن ذلك يقتصر على الأشياء أو الأحداث الهامة جداً .

د – نعم .. اننى أجد نفسى مرغماً على الندم دائماً .

***

**٢١ – إذا ماواجهك أحد بقوة واحتد عليك أو استفذك بصورة غير لائقة .. فماذا يكون رد فعلك ؟**

ا – يمكننى الاحتفاظ برباطة جأشى مهما حدث من استفزاز .

ب – لايمكننى احتمال ذلك وانفجر غيظاً .

حـ – أحاول بكل جهدى أن احتفظ بالهدوء وأن أحكم عقلى .

د – يصيبنى الشلل ولاأعرف كيف أواجه الموقف .

***

**٢٢ – هل تسير حياتك دائماً على نفس الوتيرة أم ان هناك بعض التغيرات فيها ؟**

ا – نعم .. تسير حياتى على وتيرة واحدة دائماً .

ب - كلا .. فهناك دائماً التقلبات والتغيرات .

حـ - ان ذلك يتوقف على الظروف التى أمر بها .

د - دائماً ماتكون هناك فترات للنشاط الكثيف تعقبها فترات من الكسل والخمول.

***

**٢٣ - قبل أن تدخل أحد الامتحانات أو تتخذ خطوة هامة يتوقف عليها مصيرك .. ماهو الشعور الذى يغلب عليك ؟**

ا - القلق الشديد والتوتر والانزعاج .

ب - اللامبالاة الشديدة .

حـ - التأهب والتحفز للنضال .

د - الهدوء واعتدال المزاج والاستعداد الطبيعى للمواجهة .

***

**٢٤ - بعض الناس لديهم القدرة على انجاز عدة أشياء فى وقت واحد ، فهل لديك هذه القدرة ؟**

ا - نعم .. اننى أشعر بالسعادة والإثارة عندما أفعل ذلك .

ب - نعم .. ولكننى لاأحبذ ذلك .

حـ - كلا .. فلايمكننى القيام إلا بعمل واحد فى نفس اللحظة .

د - إذا حاولت ذلك فإننى قد أتعب وقد أؤدى كل الأعمال بطريقة رديئة جداً .

***

**٢٥ - هل يمكنك النوم بسهولة وبمجرد أن تضع رأسك على الوسادة ، أم ان الأمر يستلزم منك بعض الوقت والجهد ؟**

ا - اننى بمجرد أن أدلف إلى الفراش أنام على الفور .

ب - تمر ساعات طويلة وأنا اتقلب فى فراشى مسهداً ، وقد اضطر لتناول بعض الحبوب المنومة . .

حـ - ان ذلك يتوقف على ماإذا كنت متعباً أم لا ، وعلى ماتناولته من طعام أو شراب قبل النوم .

د - لابد لى من القراءة قبل النوم .

* * *

**٢٦ - الذين يحبون الحياة قليلاً مايعانون القلق والمتاعب النفسية .. فهل أنت من هؤلاء الذين يحبون الحياة ؟**

ا - نعم .. اننى أحاول أن اعيش كل لحظة فى حياتى كما ينبغى .

ب - إننى لاأجد مايشدنى إلى الحياة .

حـ - لاأشعر بقيمة الحياة إلا عندما أعقد مقارنة بما حصلت عليه وماحصل عليه الأقل حظاً منى .

د - فى بعض الأحيان أشعر بحب الحياة وفى أحيان أخرى أمقتها .

* * *

**٢٧ - فى الأسئلة السابقة طرقنا بعض النقاط التى تمثل بعض الحساسية لديك .. فهل شعرت ببعض القلق من هذه الأسئلة ؟**

ا - إلى حد ما .

ب - كلا على الاطلاق .

حـ - نعم .

د - فى بعض الأسئلة فقط .

* * *

**٢٨ - هل تعتقد بأنك شخص متوازن نفسياً ؟**

ا - نعم .

ب - كلا .

حـ - لاأعرف على وجه التحديد .

د - اننى غير متوازن على الاطلاق .

***

**٢٩ - وهل تعتقد ان رأى الذين يتعاملون معك أو المقربين إليك يتفق مع رأيك فى هذا الصدد ؟**

ا - أعتقد ذلك .

ب - تقريباً .

حـ - لاأعرف رأيهم .. ولايهمنى أن أعرف .

د - اعتقد ان الآخرين يضمرون لى الكره والحقد .

***

**ثالثا : التوازن الاجتماعى**

**٣٠ - هل تعد وجودك وسط عائلتك بعد الانتهاء من عملك هو من دواعى سرورك ؟**

ا - نعم .

ب - يتوقف ذلك على الظروف .

حـ - كلا .. أننى أميل إلى أن أبقى وحدى .

د - اننى أبذل جهداً كبيراً حتى أستطيع البقاء وسط الناس .

***

**٣١ - بافتراض انك متزوج ، فمن الذى يتخذ القرارات المالية .. أنت أم زوجتك ؟**

ا - أنا .

ب - نحرص على اتخاذها سوياً .

حـ - لايمكننا أن نتوصل إلى أى قرار .

د - ينتهى الأمر غالباً بأن يفرض أحدنا رأيه على الآخر .

***

**٣٢ - من أهم اسباب القلق والاكتئاب والفشل فى الحياة بصفة عامة عدم شعور المرء بالتقدير وسط أسرته .. فهل تشعر بأنك لست محل تقدير أسرتك ؟**

ا - أشعر بذلك فى بعض الأحيان .

ب - كلا .. على الاطلاق .

حـ - أشعر بذلك غالباً .

د - لايوجد فى أسرتى أحد يفهمنى أبدا .

**٣٣ - بصرف النظر عن كونك متزوجاً أم غير متزوج .. فهل تروق لك فكرة الزواج فى حد ذاتها أم أنك لست من أنصار هذه الفكرة ؟**

ا - لاشك فى جدوى الزواج ، فالحياة بدونه مستحيلة .

ب - اننى ضد هذه الفكرة على طول الخط .

حـ - يتوقف ذلك على طبيعة كل حالة .

د - أؤيد الزواج عندما يكون على أسس طيبة .

***

**٣٤ - هل تحرص على ملاعبة أولادك دائماً ؟**

ا - أننى أحب ذلك ، ولكن المشكلة فى ضيق الوقت .

ب - نعم ، ويمكننى ايجاد الوقت اللازم حتى أحقق لهم بعض التوازن .

حـ - لاأستطيع تحمل شقاوة الأولاد ومطالبهم المرهقة إلا لوقت قليل .

د - لاأستطيع تحمل الإرهاق الذى يلحقنى من جراء اللعب معهم .

***

**٣٥ - من الناس من لايقبل أن يكون فى الصفوف الخلفية من المجتمع ولايقبل سوى بمكان الصدارة ، ومنهم من يحرص على البقاء فى الظل بعيداً عن الأضواء .. فما هو موقفك ؟**

ا - اننى حريص دائماً على أن أكون فى المقدمة .

ب - أحب الابتعاد عن الأضواء وألزم الصمت دائماً .

حـ - أشارك فى الأنشطة الاجتماعية واشعر بسعادة كبيرة بذلك .

د - إذا لم أجد من يثير اهتمامى ويشاركنى مشاعرى انسحب بدون تردد .

***

**٣٦ - عندما تتعرض للوحدة لفترة قصيرة ، فهل تتحملها ؟**

ا - نعم ، يمكننى أن أتحملها بصورة حسنة .

ب - اننى أشعر بالضيق الشديد .

حـ - اننى أعشق الوحدة بصورة دائمة .

د - لاأستطيع أن اتحمل الوحدة مطلقاً ولو للحظات قلائل .

***

**٣٧ - دائماً مايكون المرء عرضة لمقابلة أشخاص لأول مرة فى محيط العمل أو فى المناسبات الاجتماعية فما هو موقفك غالباً تجاه الأشخاص المجهولين لديك ؟**

ا - اننى أحب الناس كثيراً ويسعدنى ويثيرنى أن أكتسب كل يوم المزيد من

المعارف والصداقات .

ب - يختلف الموقف باختلاف نوعيات هؤلاء الأشخاص .

حـ - اننى اشعر تجاههم غالباً باللامبالاة .. فما أشد ماأضيق بهم .

د - اننى أشعر بعدم الراحة وإلى الانزعاج عند وجود أشخاص لاأعرفهم ولم أشاهدهم من قبل .

***

**٣٨ - من أهم العوامل التى تساعد المرء على الوصول إلى مرحلة التوازن والاستقرار هو شعوره بالرضا عن عمله .. فهل لديك هذا الشعور ؟**

ا- اننى أشعر بالرضا عن عملى إلى حدما ..

ب - نعم أشعر بالرضا التام عن عملى .

حـ - للأسف .. اننى لاأشعر تجاه عملى إلا بالضيق والملل .

د - نعم .. وذلك إذا عقدت مقارنة بينه وبين الأعمال الأخرى .

**٣٩ - هل يمكنك تقدير عدد الساعات التى تعملها فى اليوم ؟**

ا - حوالى ٨ ساعات تقريباً .

ب - اننى دائماً أعمل بلا توقف حتى أشعر بالتعب ، وذلك هو الشىء الوحيد الذى يوقفنى عن العمل .

حـ - اننى أعمل كثيراً ولعدد كبير من الساعات .

د - لاأعتقد أننى أعمل عدداً كبير من الساعات .

***

**٤٠ - من أهم حاجات االانسان التى يحصل إليها عن طريق العمل هو المال .. فهل ماتحصل عليه من أجر عن طريق عملك يرضيك ؟ وهل تستحق هذا الأجر ؟**

ا - نعم .. واعتقد انه أجرى المستحق .

ب - كلا .. ان أجرى يعتبر منخفضاً إلى حد بعيد .

حـ - انه أجر معقول على كل حال .

د - انه أكبر من درجة كفاءتى فى العمل .

***

**٤١ - مارأيك فى فكرة خيالية مؤداها أن ينخفض عدد أيام العمل الاسبوعية ليصبح ثلاثة أيام فقط ؟**

ا - اننى أرفض هذه الفكرة التى ستؤدى إلى وجود المزيد من أوقات الفراغ لدى .

ب - إذا حدث ذلك فلدى الكثير الذى أفعله .

حـ - ربما شعرت فى بداية تطبيق هذا النظام بالفراغ وعدم الاستقرار ولكننى سوف أتأقلم بعد ذلك .

د - ان العمل لمدة ثلاثة أيام يعتبر كثيراً .

**٤٢ - ان الاسترخاء فن فى حد ذاته وهو وسيلة رائعة ليخلصك من التعب والارهاق والتوتر اثناء ساعات العمل .. فهل تعرف كيف تسترخى ؟**

ا - كلا ..لاأستطيع ان استرخى إلا فى حالات نادرة .

ب - نعم .. يمكننى ذلك .

حـ - كلا .. لايمكننى ذلك على الأطلاق .

د - اننى استطيع البقاء بلا أى عمل لفترات طويلة .. ولكننى لاأعرف الاسترخاء أثناء العمل .

***

**٤٣ - هل يمكن تقدير متوسط عدد الكتب التى تقرأها كل سنة ؟**

ا - حوالى ١٠ إلى ١٥ كتابا ولكنها كتب هامة .

ب - للأسف ليس لدى أى وقت للقراءة .

حـ - اننى أقرأ كل مايقع بين يدى .

د - أقرأ كل عام حوالى ٢٠ كتابا تقريباً .

***

**٤٤ - هل انت معتاد على الخروج من المنزل مساء ؟**

ا - كلا .. على الاطلاق .

ب - نعم كل اسبوع حوالى مرة أو مرتين .

حـ - اننى لاأكاد أدع يوماً لاأخرج فيه .

د - إذا ما تهيأت لى الفرصة للخروج فقط .

***

**٤٥ - من أهم الوسائل التى تنمى قدرات الانسان وترفع كفاءته وتشغل أوقات فراغه هى الهوايات .. فهل تهتم بشىء سوى عملك ؟**

ا - نعم .. ولكننى لاأهتم بشىء واحد فقط .. بل أهتم بأشياء تتغير باستمرار .

ب - نعم .. بالتأكيد .

حـ - كلا .. فلاأهتم إلا بعملى .

د - لايمكننى الحياة بدون هوايات .

***

**٤٦ - هل يمكنك ان تحدد متوسط السهرات التى تقضيها كل اسبوع أمام شاشة التليفزيون ؟**

ا - حوالى مرتين أو ثلاثة .

ب - أنا لاأسهر مطلقاً أمام التليفزيون .

حـ - لاأسهر إلا إذا كانت هناك مادة شيقة وجذابة .

د – اننى أسهر كل ليلة تقريباً أمام التليفزيون .

***

**٤٧ – هل تحرص دائماً على المحاضرات العامة أو الحفلات الموسيقية أو تزور المعارض الفنية ؟**

ا – نعم .. فلا يسعنى الحياة بدون هذه الأنشطة .

ب – كلا .. فلدى فى منزلى كل ماأريد مشاهدته .

حـ – يمكننى حضور هذه المناسبات شريطة أن تكون شيقة .

د – ان على دائماً أن أحضر هذه المناسبات .

***

**٤٨ – هل تحرص دائماً على ممارسة نوع من الرياضات الجماعية ؟**

ا – اننى أعشق الرياضات الجماعية كثيراً وأحب ممارستها دائماً .

ب – ان الرياضات الجماعية وسيلة رائعة للارتباط بالآخرين .

حـ – كلا ..

د – اننى لاأحب الرياضات الجماعية أو العمل فى ظل المجموعات .

***

**٤٩ – هل تستغل عطلات نهاية الأسبوع فى البقاء خارج منزلك ؟**

ا – ان عطلة نهاية الاسبوع شىء ضرورى جداً .. وهى وسيلة جيدة للهروب .

ب – اننى لاأكره هذه العطلات .. ولكننى لااستمتع بها وليست لدى الامكانيات لاستغلالها جيداً .

حـ – ان كثرة عملى لاتترك لى الفرصة للتفكير فى هذه العطلات .

د – اننى أكره عطلة نهاية الاسبوع .

***

**٥ . – وهل تحقق لك عطلات نهاية الاسبوع فائدة هامة ؟**

ا – كلا .. فإننى أكون فى منزلى فى أحسن حال ولاحاجة بى إلى العطلات .

ب – نعم .. فما معنى حياتى بدون هذه العطلات التى تجعلنى أتحمل ضغط العمل .

حـ – ماأحلى العطلات .. ولكن ليس فى كل وقت .

د – إذا ماحاولت أن أستغل إحدى العطلات فى الخروج مثلاً أشعر بعد ذلك بالندم.

***

**٥١ – ماهو موقفك بصفة عامة تجاه الآخرين ؟**

ا – دائماً قلق من ناحيتهم .

ب – اننى دائماً أسيطر عليهم وأشعر بقوتى ازاءهم .

حـ – ان الاتصال بالآخرين يسعدنى ويمدنى بالخبرة والمتعة .

د – اننى أشعر بأن الآخرين يضيقون على حياتى .

***

والآن هيا إلى جدول النتائج

## جدول النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | | | رقم السؤال | المجموعة | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| أولا التوازن الجسدى | | | | | | | | | |
| ١ | د | ا | ب | حـ | ١٤ | ا | حـ | ب | د |
| ٢ | د | ب | حـ | ا | ١٥ | ا | ب | د | حـ |
| ٣ | ا | ب | حـ | د | مجموع البند أولا | | | | |
| ٤ | ا | ب | د | حـ | ثانيا التوازن النفسى | | | | |
| ٥ | ا | ب | حـ | د | ١٦ | ا | ب | د | حـ |
| ٦ | حـ | ا | ب | د | ١٧ | حـ | ب | ا | د |
| ٧ | ب | حـ | ا | د | ١٨ | ا | د | حـ | ب |
| ٨ | ب | ا | حـ | د | ١٩ | حـ | د | ب | ا |
| ٩ | ب | ا | حـ | د | ٢٠ | ا | حـ | د | ب |
| ١٠ | ب | حـ | ا | د | ٢١ | ا | حـ | ب | د |
| ١١ | حـ | د | ا | ب | ٢٢ | ا | حـ | د | ب |
| ١٢ | ا | ب | حـ | د | ٢٣ | د | حـ | ب | ا |
| ١٣ | ا | ب | د | حـ | ٢٤ | ا | ب | د | حـ |
| | | | | | ٢٥ | ا | حـ | د | ب |

## تابع جدول النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٢٦ | ا | حـ | د | ب |
| ٢٧ | ب | ا | د | حـ |
| ٢٨ | ا | حـ | ب | د |
| ٢٩ | ا | ب | حـ | د |
| مجموعة البند ثانياً | | | | |
| ثالثا التوازن الاجتماعى | | | | |
| ٣٠ | ا | ب | د | حـ |
| ٣١ | ب | ا | د | حـ |
| ٣٢ | ب | ا | حـ | د |
| ٣٣ | ا | حـ | د | ب |
| ٣٤ | ب | ا | حـ | د |
| ٣٥ | حـ | د | ا | ب |
| ٣٦ | ا | ب | حـ | د |
| ٣٧ | ا | ب | د | حـ |
| ٣٨ | ب | د | ا | حـ |
| ٣٩ | ا | حـ | ب | د |

| رقم السؤال | المجموعة | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٤٠ | ا | حـ | ب | د |
| ٤١ | ب | حـ | ا | د |
| ٤٢ | ب | د | ا | حـ |
| ٤٣ | ا | د | حـ | ب |
| ٤٤ | ب | د | حـ | ا |
| ٤٥ | ب | ا | د | حـ |
| ٤٦ | ا | حـ | د | ب |
| ٤٧ | ا | حـ | ب | د |
| ٤٨ | ا | ب | حـ | د |
| ٤٩ | ا | ب | حـ | د |
| ٥٠ | حـ | ا | ب | د |
| ٥١ | حـ | د | ب | ا |
| مجموع البند ثالثاً | | | | |
| المجموع النهائى | | | | |

# تحليل النتائج

من واقع النتائج التى حصلت عليها فى الاختبار السابق هيا بنا إلى تحليل النتائج لمعرفة مدى توازن شخصيتك وعلاقة ذلك بالقلق ..

## المجموعة الأولى:

إذا كانت معظم اجاباتك تقع فى العمود الأول :

انت فى هذه الحالة تعد نموذجاً للانسان المتوازن تماماً من جميع الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية فلديك القدرة على التحكم فى جسدك ، ولاتعانى من الأرق أو صعوبة النوم ، يخيم على حياتك الهدوء ، وتعرف جيداً كيف تطبق النظام على حياتك وفى محيط عملك ، ورغم ذلك فلديك قدرة جيدة على التعامل مع أى اضطراب أو اصلاح أى خلل يحدث من حولك ، وهذه ميزة رائعة تجنبك القلق ، فطبيعتك العملية تمنع القلق عنك ولاتترك لك مشاغلك وهواياتك المثمرة أى وقت للقلق .

ان قدرتك الواضحة على اتخاذ أصعب القرارات دون ارهاق كبير أو مجهود ضائع تجعلك تفوق الآخرين وتؤهلك لتبوئ مركز الصدارة الذى تستحقه بالفعل ، كما انك انسان اجتماعى لاتخشى الوجود وسط الآخرين بل ان ذلك يحقق لك المزيد من السعادة ويساعدك على مد جسور الصداقة والتعاون مع المزيد من الأشخاص .. وربما كان المدخل الوحيد للقلق لديك هو تطلعك الدائم إلى النجاح واعتلاء القمة .

## المجموعة الثانية:

وهى التى تقع معظم اجاباتها داخل العمود الثانى :

انت فى هذه الحالة أيضاً على درجة طيبة من التوازن الشامل وان كان ذلك بدرجة أقل من المجموعة الأولى فلست متفوقاً إلى حد كبير ولكنك لاتعانى الفشل أو الوحدة أو الاكتئاب .. لديك قدرات طيبة للغاية وارادتك قوية بما فيه الكفاية للوصول إلى

المستوى الذى تحلم به .

أما عن القلق فلديك نسبة من القلق ترجع إلى بعض عيوب شخصيتك كالتردد وعدم القدرة على التحكم فى نفسك أحياناً ، فلا تترك نفسك تنساق مع تيار القلق ، ولاتحاول أن تحمل همومك معك إلى الفراش حتى لاتنحدر وتصبح مثل الفئات التالية ، ومن أبرز عيوبك عدم تحقيق الانسجام الاجتماعى بدرجة طيبة ، عليك أن تحاول التغلب على التردد وطبيعتك المتقلبة فى أحيان كثيرة فإن ذلك كفيل بالقضاء على القلق الذى ينتابك فى بعض الأحيان .

## المجموعةالثالثة:

حيث تقع معظم اجاباتها فى العمود الثالث :

ان نسبة التوازن لديك بصفة عامة هى أقل من المتوسط ، وهو مؤشر غير طيب على كل المستويات الجسدية والنفسية والاجتماعية .: لأنك تميل أكثر إلى الفشل والانحدار إلى الفئة الأخيرة .. فمن الواضح ان قدراتك الجسدية فى حاجة ماسة إلى العناية بها ، كما ان وزنك غير مستقر ولايمكنك السيطرة على شهواتك وعلى طعامك، انك لاتتقهقر ولاتهرب أمام الأخطار ولكنك لا تواجهها كما ينبغى ولاتعرف كيف تحسم الأمور بل تترك كل شىء معلقاً لفترة طويلة دون أن تحاول التصرف بإيجابية ..

أما عن القلق فمن المؤكد انك من الذين يعانون منه بشدة .. وذلك نتيجة لما تتسم به من تردد وافتقار إلى الثقة بالنفس إلى حد بعيد ، ومن أكثر مايعيبك أيضاً ميلك الدائم إلى الوحدة وخجلك ونفورك من البقاء وسط الآخرين ، وكذلك ضيقك من الأشخاص الغرباء الذين لاتربطك بهم صلة ما .

ان هناك العديد من العيوب فى شخصيتك وفى أسلوب حياتك وفى طريقة تفكيرك.. وقد ادركت الأن الكثير منها فعليك العمل بجدية على التغلب عليها حتى يختفى هذا القلق الذى ينهش قلبك دائماً ويحرمك النوم الهادىء أو الاستقرار .

## المجموعةالرابعة:

وهى التى تقع معظم اجاباتها داخل العمود الرابع :

من المؤكد انك شخص عديم التوازن تماماً وانك تعانى الكثير من ألوان المعاناة النفسية والجسدية ، ان شعور القلق لديك هو شعور مدمر وقد يسبب لك المزيد من المعاناة .. انك ترى العالم بمنظار قاتم كئيب للغاية ، ولايوجد مايسعدك أو يدخل البهجة إلى قلبك .. ميلك الشديد إلى العزلة ونفورك المزعج من الآخرين وعدم البوح بما فى داخلك لأحد .. كل هذا يزيد معاناتك ويدخلك فى دوامة القلق والتوتر والفشل .

وبداية يجب ان يكون هدفك واضحاً تماماً وأن تحاول أن تجمع كل جهدك لتحقيق هذا الهدف ، كما أن عدم وجود هدف واضح تسعى إليه يسبب لك حالة من عدم الاستقرار الدائم تجعلك تفقد جهدك هباء ولاتشعر بلذة العمل والانجاز .. ومن نتائج ذلك انك تغانى الأرق الشديد .. والأرق هو أحد الاسباب التى تؤدى إلى القلق كما انها من نتائجه أيضاً .. وهكذا تجد نفسك تدور فى دائرة مغلقة من المعاناة ، ذلك بالإضافة إلى فشلك الاجتماعى وابتعاد الآخرين عنك بسبب موقفك منهم .. فما من أحد لديه الاستعداد للاقتراب من انسان متجهم على الدوام ، لايعرف كيف يجامل الآخرين أو يرد مجاملاتهم .

ان تحقيق التوازن هو من أهم الأهداف التى يجب ان يسعى الانسان إليها بشتى الطرق ، ومن المؤكد ان الشخص الذى يعانى من اختلال التوازن الجسدى أو الاجتماعى سوف يعانى من اختلال التوازن النفسى ، فهذه نتيجة حتمية ، ومن خلال الاختبار السابق والذى جاء مفصلاً ودقيقاً للغاية يمكنك أن تحدد تماماً درجة توازنك وماينقصك ، مع ملاحظة انك قد تحقق التوازن الجسدى إلى درجة عالية ولكن الاختلال يكون فى التوازن الاجتماعى ، وقد يرجع ذلك مثلاً إلى خجلك أو الى أعصابك الثائرة دوماً ..

***

# التصرف بفاعلية

من أهم الاسباب التى تؤدى الى القلق والى غيره من ألوان المعاناة النفسية عدم قدرة الانسان على التصرف بفاعلية ، وتردده طويلاً فى اتخاذ القرارات خاصة فى المواقف التى لاتحتمل مثل هذا التردد بل تحتاج إلى حسم وسرعة وحسن تصرف ..

ان الحياة زاخره بالمفاجآت غير المتوقعة ومليئة بالمواقف الصعبة والاختبارات العسيرة التى لابد من أن يتعرض لها كل شخص ، ولايمكن ان نتجنب كل ذلك إلا بالعزلة التامة عن المجتمع وفى هذا تجسيد لمعنى الفشل ، ولذلك فلابد ان نكتسب القدرة على التصرف بفاعلية والاستعداد الدائم لمواجهة كل المواقف الطارئة حتى لانسقط ضحية للقلق والخوف والفشل ..

**١ - من المؤكد تعرضت لموقف يتطلب أن تتخذ قراراً هاماً وحاسماً : فهل تمكنت من اتخاذ هذا القرار بسهولة ؟**

ا - نعم .. ويمكننى عادة اتخاذ مثل هذه القرارات بكل سهولة .

ب - اننى أفضل دائماً عدم اتخاذ هذه القرارات دون الاستعانة بمشورة الآخرين .

حـ - كم أنفر من اتخاذ القرارات الهامة واحاول الابتعاد عنها أو تركها للآخرين ..

* * *

**٢ - عندما تواجهك أزمة طارئة أو موقف يتطلب القيام بتصرف سريع حتى لايحدث مالاتحمد عقباه فماذا تفعل عادة ؟**

ا - أشعر بالارهاق والتعب إلى حد ما .

ب - أستطيع مواجهة أصعب المواقف برباطة جأش وأتخذ القرار بسرعة .

حـ - أمكث بعض الوقت لدراسة الأمر دراسة جيدة .

* * *

**٣ - فى بعض الأحيان قد يجد الانسان نفسه ملزماً بحل إحدى المشكلات الصعبة المتعددة الأطراف فماذا تفعل إذا واجهتك مشكلة من هذا النوع؟**

ا - لاأحب المشاكل المعقدة .. ولاأستطيع التصرف كما ينبغى فى مواجهتها .

ب - أستطيع حل المشكلة .. وأشعر بأن هذا واجب على تأديته وحسب .

حـ - أشعر بالسعادة عند الاضطلاع بهذا النوع من المشاكل والراحة الشديدة عند حلها .

* * *

**٤ - ماذا تفضل فى حياتك العادية .. الهدوء والروتين الثابت الذى لايتغير أم تفضل التغير الدائم والأشيا ء غير المتوقعة ؟**

ا - أحب ان تكون حياتى هى مزيجاً بين الاثنين معاً .

ب - اننى أحب أن تكون حياتى هادئة مستقرة .

حـ - ماأروع ألا تسير الحياة على وتيرة واحدة وأن يكون بها المفاجآت دائماً .

* * *

**٥ - هل أنت من الذين يتميزون بحب التسلط على الآخرين وبإمكانية فرض سلطتك عليهم ؟**

ا - اعتقد ذلك .

ب - فى بعض الأحيان .

حـ - لاأعتقد ذلك .. فليست لدى أى ميول لفرض سلطتى على أحد .

* * *

**٦ – عندما تضطلع بعمل تحبه فما هو شعورك غالباً .. هل تشعر خلاله بالقلق والتوتر أم تشعر بالسعادة والانطلاق ؟**

ا – اننى أشعر بالسعادة الغامرة وبراحة كبيرة .

ب – حقاً اننى أشعر بالقلق والتوتر خشية ألا أؤدى عملى كما أحب .

حـ – اننى أستطيع القيام بعملى بدقة كبيرة ونشاط .

***

**٧ – عندما يكون عليك أن تنجز عملا محددا وروتينيا .. فهل تستطيع انجازه بسهولة وبدون ان تشعر بالضيق أم تجد صعوبة فى إنجازه ؟**

ا – اننى أجد صعوبة كبيرة فى انجازه ..

ب – اننى عادة أنجز مثل هذه الأعمال لأن على انجازها .

حـ – اننى أنجزه بكفاءه غالباً وأجد متعة كبيرة فى ذلك .

***

**٨ – فى كثير من الأحيان قد يكون عليك أن تعمل وسط فريق ، فهل تجد فى هذا النوع من العمل الراحة والسعادة أم العكس ؟**

ا – العمل مع فريق .. انها معاناة كبيرة تجعلنى فى غاية الضيق .

ب – اننى لاأشعر بالراحة إلا إذا كانت علاقاتى مع أعضاء فريق العمل طيبة قوية.

حـ – اننى أجد فى ذلك بعض الصعوبات .

***

**٩ – من هو فى رأيك الرجل النشيط ؟**

ا – الرجل النشيط هو الذى يتميز بقدرته على التماسك ورباطة الجأش فى أحلك الأزمات .

ب – انه هو الرجل الذى يكون قادراً على أن يتصرف بطريقة فعالة ومؤثرة فى أدق المواقف .

حـ – انه الرجل الذى يتميز بالنشاط والحيوية .

***

**١٠ – إذا كنت مستغرقاً فى عمل هام يستلزم قدرا كبيرا من التركيز ، ثم حدث ماقطع أفكارك فماذا يكون رد فعلك ؟**

ا – اننى أشعر حينئذ بالضيق الشديد والتوتر ويكون من الصعب أن أعاود العمل بنفس الهمة والنشاط .

ب – أحاول التعامل مع الأمر بهدوء ، وقد أستغرق بعض الوقت حتى أعاود العمل .

حـ – أعمل على تخطى هذه العقبة وأواصل العمل بنشاط .

***

والآن وبعد أن انتهيت من الإجابة على الأسئلة السابقة عليك برصد اجاباتك فى الجدول التالى :

| رقم السؤال | المجموعة | | |
|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ |
| ١ | ا | ب | حـ |
| ٢ | ب | حـ | ا |
| ٣ | حـ | ب | ا |
| ٤ | حـ | ا | ب |
| ٥ | ا | ب | حـ |
| ٦ | ا | حـ | ب |
| ٧ | حـ | ب | ا |
| ٨ | ا | ب | حـ |
| ٩ | ب | حـ | ا |
| ١٠ | حـ | ب | ا |

وبعد ان رصدت اجاباتك على الجدول السابق عليك أن تجمع ماحصلت عليه فى كل عمود لتعرف أين توجد أكثر الاجابات :

**المجموعة الأولى** : إذا كانت معظم اجاباتك تقع فى العمود رقم ( ١ ) :

انت هنا الشخص المثالى بالنسبة لهذه الخاصية الهامة وهى القدرة على التصرف بفعالة ، وامكانية التأثير فى الأحداث وفى الآخرين وفقاً لأهدافك ورغبتك ، ان المهام الصعبة والعقبات الشديدة والمسئوليات الجسيمة كل ذلك يجعلك تشعر بالنشاط والحيوية ويدفعك الى بذل كل ما فى وسعك من جهد ، ويظهر مواهبك بوضوح ، أما إذا لم تجد الظروف المناسبة للانطلاق فإنك لا تحقق اى انجاز ، ولا تظهر براعتك إذا ما اضطلعت ببعض الأعمال الروتينية العادية ، أو إذا لم تتحمل بمسئوليات مناسبة .

ان طريقتك الرائعة فى مقابلة المصاعب والأحداث الطارئة تجنبك كثيرا من ألوان المعاناة والقلق ، كما ان رغبتك الدائمة فى التعامل مع الأشياء غير المتوقعة تكسبك حصانة من التوتر والخوف من المجهول ، ولكن يعيبك دوماً انك تحب أن تؤدى كل عمل بنفسك ولا تحب ان يشاركك الآخرون فى عملك ، فالطريقة الوحيدة من وجهة نظرك للتعامل مع الآخرين هى أن تفرض سيطرتك عليهم ، وهذا بالطبع يخلق لك مشاكل كبيرة ويجعل الآخرين ينفرون منك .

فعليك ان تهتم بهذه الناحية حتى تكتمل فعاليتك ، أما من ناحية القلق فأنت لا تعانى منه إلا فى حالة البطالة أو عدم ملاءمة العمل لقدراتك وتطلعاتك ، فلا تترك نفسك عرضة لهذا النوع من القلق ، وعليك دوماً أن تعمل بفعالية حتى لا تفتر حماستك .

– **المجموعة الثانية** : إذا كانت معظم إجاباتك تقع داخل العمود الثانى :

فأنت فى هذه الحالة تتمتع بقدر معقول من القدرة على التصرف بفعالية ولكن ينقصك الكثير من الأمور حتى تصبح فعاليتك أكثر من ذلك وتحقق المزيد من النجاح .

والاستقرار .. فمن أبرز عيوبك انك لا تعرف قيمة الوقت ومدى أهميته فى حسم كثير من الأمور وإتخاذ القرارات ، ان اتخاذ القرارات بسرعة ودقة هو أحد المزايا الهامة التى لا تتوافر فى شخصيتك كما أن اعتمادك على الآخرين يفقدك بالتدريج ما لديك من طاقات ومؤهلات غير مستغلة والأصعب من ذلك أنك تحاول الهروب من المشاكل دائماً ولا تتصدى لها ، وهذا يجنبك المواجهات التى تخشاها ولكنه فى نفس الوقت يجعلك تشعر بمزيد من القلق الذى يطاردك دوماً ويحيل حياتك الى جحيم .

ومن أبرز عيوبك انك انسان حساس للغاية وعاطفى ، تحكم على الأمور بطرق غير موضوعية غالباً ، وقد يجدى ذلك فى الأمور العاطفية أما فى الحياة العملية فان الأمر يتطلب الواقعية التامة ، عليك أن تحاول التصدى للأمور بطريقة أكثر واقعية وان تتدرب على تقبل الاحداث الطارئة وتتوقع دوماً حدوث المفاجآت غير المنتظرة حتى تتجنب القلق الذى تشعر به دوماً .

**المجموعة الثالثة :** وأخيراً إذا وقعت معظم اجاباتك داخل العمود الثالث :

فأنت لا تملك القدرة على التصرف الفعال ، وبمعنى أكثر دقة فإنك لا تستخدم قدراتك وطاقاتك كما ينبغى ، ومن الواضح انك دائم الهروب من المواجهات الهامة والمواقف الصعبة ، وبالتأكيد فإن لديك المزيد من مشاعر القلق والخوف .. ان الهرب لا يعتبر حلاً للمشكلة لأنه يخلق بداخلك معاناة أكبر كثيراً من حجم المشكلة ذاتها .. ويكفى ما تعانيه من قلق شديد وتوتر .

ولأنك لم تحاول مواجهة المواقف الصعبة ولو عن طريق تهيئة ذهنك لذلك فأنك تصاب بالهلع الشديد وقد تنهار تماماً عند المواجهة وخاصة اذا كانت مفاجئة لك ، ولا شك انك انسان حساس ولكن ميلك للهدوء والابتعاد عن إيقاع الحياة المتوتر الصاخب لا يمنع من تنمية قدراتك على ان تتصرف بفعالية وبطريقة أكثر إيجابية .

انك تعانى الواناً من القلق تتعدد بتعدد مشاكلك ومتاعبك وهذا القلق يعوق

انطلاقك الى حد كبير ويحرمك هناءه العيش دوماً ، ولذلك يجب أن تبذل مجهوداً مضاعفاً لسد هذه الثغرات وأن تهيئ ذهنك لوقوع اى مفاجآت لا تخلو منها الحياة أبداً فهذه هى البداية الصحيحة .

***

## التعبير عما بداخلك

ان افتقاد أى شخص للقدرة على التعبير الصحيح عما بداخله تؤدى بلاشك إلى المعاناة النفسية وإلى حدوث نوع من الكبت أو التوتر بداخله ، فكما يقولون اللسان مفتاح القلب ، وما أكثر ما يحمل القلب من هموم ومتاعب ، وما أكثر ما تتعرض له النفس من معاناة .. ومن أكثر وسائل تفريج الكرب والتخفيف من المعاناة هو الحديث عما يؤلم الانسان ويثقل عليه ، ولا يكفى مجرد الكلام بل لابد من القدرة على التعبير الصحيح واختيار الوقت المناسب والشخص المناسب لذلك .

وما أكثر أنواع القلق وغيره من المتاعب النفسية التى تنشأ عن عدم قدرة الانسان على البوح بما يثقل عليه ، ومع تعود الانسان على كتمان آلامه يتولد لديه المزيد من المشاكل النفسية أو العقد النفسية المزمنة والتى يصعب علاجها ، وهى تجعل الانسان يغرق فى آلامه ويزداد ابتعاداً عن المجتمع وانطواءً على ذاته .

ومن أجل اكتساب هذه القدرة الهامة - أو صقلها إذا كانت لديك - نقدم فيما يلى.. هذا الاختبار الذى سوف يساعدك كثيراً على اكتشاف مدى توافر هذه الخاصية الهامة فيك ، ويقدم إليك الخطوات العملية لكى تكتسب القدرة على أن تعبر عما بداخلك فى مختلف الظروف .

### ١ - عندما تتعرض للانفعالات الشديدة فما هو رد فعلك غالباً ؟

ا - تشعر بالخوف والفزع والضعف .

ب - يكون أول رد فعل لديك المبادرة بالصراخ واطلاق سيل من الأقوال .

حـ - انك لا تشعر بالانفعالات الشديدة إلا فى حالات نادرة للغاية .

***

**٢ - إذا ذهبت لزيارة أحد متاحف الفنون بصحبة صديق وحدث أن أعجبتك إحدى اللوحات فماذا يكون رد فعلك غالباً ؟**

ا - أتحدث مع صديقى عن اللوحة .

ب - أفضل الصمت دائماً .

حـ - أسأل صديقى عما إذا كان يعرف صاحب اللوحة .

***

**٣ - اذا حدث وكان عليك أن تلقى خطبة عامة أمام جمع من الناس ، فما هو السلوك الذى تتصرف به غالباً ؟**

ا - تقف أمام المرآة ، وتتأمل نفسك وانت تلقى الخطبة على مسامع الآخرين .

ب - تدقق كثيراً فى كتابة الخطبة فأنت لا تستطيع إلقاءها شفاهة .

حـ - لا تنشغل كثيراً لأنك تعرف جيداً ماذا تريد أن تقوله دون كتابة .

***

**٤ - إذا كنت تريد الحصول على بعض الزيادة فى مرتبك فما هو الاسلوب الذى تتصرف به تجاه صاحب العمل ؟.**

ا - تنتهز أول فرصة لكى تذهب إليه وتعرض عليه الأمر .

ب - تكتب إليه طلبك .

حـ - لا تفعل شيئاً حتى يبادر هو باقتراح زيادة مرتبك .

***

٥ - إذا كنت ترأس مجموعة من الأشخاص وكان عليك أن تلقى عليهم تعليماتك بخصوص العمل فما هو رد فعلهم تجاهك ؟

ا - ينفذون التعليمات التى أقدمها لهم بصورة واضحة تماماً .

ب - البعض ينفذ التعليمات وقليل منهم يقول انها غير واضحة .

حـ - انهم يطلبون المزيد من الايضاح دائماً .

* * *

٦ - إذا كان عليك أن تكتب مذكرة أو تقريرا بخصوص العمل أو بعد رحلة تدريبية، فهل تكتبها بسهولة أم تضطر الى إعادة المحاولة عدة مرات ؟.

ا - يمكننى الكتابة بسهولة ويسر وغالباً ما تكون المحاولة الأولى هى المحاولة النهائية .

ب - لابد من كتابتها مرة واحدة أولاً ثم إعادتها بصورة منظمة .

حـ - اننى اضطر الى القيام بالمحاولة عدة مرات حتى أصل الى النتيجة المرجوة .

* * *

٧ - إذا جلست الى أحد أفراد اسرتك أو الى أحد أصدقائك وهو مريض وطلب منك أن تطالع له صحيفة أو كتابا .. فماذا يكون رد فعله غالباً ؟

ا - انه يطلب منى أن أتوقف عن القراءة بعد دقائق معدودة .

ب - يظل منصتاً الى بكل حواسه طوال الوقت .

حـ - اننى لا أستطيع ان أقرأ على مسامع أى شخص وأحاول الهروب من هذه المهمة الثقيلة .

* * *

**٨ - عندما تسافر الى أحد البلاد التى تجهل لغة أهلها ، فما هى الطريقة التى تعمد اليها غالباً لكى تتفاهم مع الناس ؟.**

ا - لغة الإشارة .. انها أسهل اللغات .

ب - تعمل على تعلم بعض الكلمات الأساسية بسرعة حتى لا تقع فى هذا المأزق الحرج .

حـ - تبادر الى طلب المساعدة من أحد المواطنين .

***

**٩ - من الناس من يستغرق وقتاً طويلاً من أجل أن يعبر عن مشاعره تجاه أمر من الأمور ، ومنهم من يستعمل إشارة بسيطة .. فما رأيك فى ذلك ؟.**

ا - اعتقد ان الاشارة البسيطة تعبر بصورة أكثر بلاغة عن الكلام الكثير غالباً .

ب - ربما كان التعبير باشارة بسيطة هو الأفضل فى بعض الأحيان .

حـ - من الضرورى أن يحاول المرء التعبير عما بداخله عن طريق الحديث ، أما التعبير بالاشارة فلا يفى بالمطلوب دائماً .

***

**١٠ - فى خلال رحلتك الطويلة مع شريك حياتك من الجنس الآخر هل أنت غالباً ما تحدثه عن حبك له ، وتحاول دائماً أن تعبر له عن حقيقة مشاعرك ؟.**

ا - نعم اننى أفعل ذلك دائماً .

ب - كلا .. لا أظننى استطيع أن أفعل ذلك الا فى أضيق الحدود .

حـ - كلا .. لا أظننى فعلت ذلك أبداً .

***

**١١ - اذا طلب منك طفلك أو أى طفل أن تغنى له أحدى الأغنيات بصوتك ، فماذا يكون رد فعلك غالباً ؟**

ا - ألجأ الى جهاز الكاسيت حتى أسمعه ما يحب .

ب - تغنى له ما يريد بصوتك محاولاً أن تفعل ذلك بطريقة صحيحة .

حـ - تفعل ذلك بدون تردد وبصورة طبيعية .

***

**١٢ - إذا ما اتهمك البعض اتهامات ظالمة ، فماذا تفعل ؟**

ا - يصيبك الاضطراب الشديد وتلزم الصمت غالباً .

ب - تدافع عن نفسك بقوة ويقين وثقة .

حـ - تأخذك الحماسة للدفاع عن نفسك ولكن بعد مرور فترة طويلة .

***

وبعد أن انتهيت من الاجابة على الأسئلة السابقة عليك بتسجيل إجاباتك على لوحة النتائج .

### لوحة النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | |
|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ |
| ١ | ب | ا | حـ |
| ٢ | ا | حـ | ب |
| ٣ | حـ | ا | ب |
| ٤ | ب | ا | حـ |
| ٥ | ا | ب | حـ |
| ٦ | ا | ب | حـ |
| ٧ | ب | حـ | ا |
| ٨ | ب | ا | حـ |
| ٩ | ا | ب | حـ |
| ١٠ | ا | ب | حـ |
| ١١ | حـ | ب | ا |
| ١٢ | ب | حـ | ا |
| المجموع | | | |

## تحليل النتائج :

### ١ - إذا كانت معظم اجاباتك تقع فى العمود الأول :

فأنت فى هذه الحالة شخص مثالى من حيث القدرة على التعبير بطريقة صحيحة عما بداخلك من مشاعر أو متاعب أو أفكار ، ويظهر بوضوح مدى حبك للآخرين ورغبتك القوية أن يشاركوك تلك المشاعر والأفكار ، يضاف إلى ذلك انك دائماً ماتهتم بالآخرين وتحبهم بصدق ومن المؤكد انهم يضمرون لك مثل هذا الحب ، فالإنسان بصفة عامة يحب من يسأل عنه ويهتم بمشاعره ومشاكله ..

أما إذا لم تتح لك الفرصة لكى تعبر عما بداخلك فانك تصاب بالخيبة والاحباط ، وهذا من أهم عيوبك ، ويعيبك أيضاً انك تولى الآخرين ثقتك دائماً بدون الحرص اللازم، وهذا قد يجعلك تندم أحياناً ، ولكن بصفة عامة فأنت انسان واثق .. ناجح .. قوى الشخصية لاتعانى من القلق الناتج عن كبت المشاعر والمعاناة بداخلك وهو بالتأكيد من أخطر أنواع القلق ، انه شىء رائع حقاً ألا تحمل نفسك فوق طاقتها ، وان تشرك الآخرين معك فى التفكير فى المشاكل الصعبة ، ولو علم الآخرون ممن يعانون من المتاعب النفسية مدى ماتحققه من راحة وسعادة كبيرة عندما تبوح بمشاكلك لفعلوا مثل ذلك على الفور .

### ٢ - إذا كنت ضمن أعضاء الفئة الثانية :

رغم قدراتك الجيدة عن التعبير عما بداخلك إلا انك لاتستغل هذه القدرات جيداً ولاتحقق النجاح العملى أو الاجتماعى بواسطتها مثل الفئة الأولى ، ويرجع ذلك إلى انك شديد التأثر بنوعية الأشخاص الذين تتعامل معهم .. فإذا كنت متآلفاً معهم فإنك تستطيع التعبير عما بداخلك بحرية ، أما إذا كان هناك نفور بينك وبينهم فإنك تلزم الصمت ولاتستطيع أن تتحدث بطريقة واضحة مما يفقدك عنصراً هاماً من عناصر التأثير فى الآخرين .

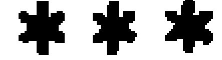
ولايعيبك الخجل بقدر مايعيبك وجود بعض التردد فى أسلوبك مما يحرمك من العديد من المزايا مثل الظهور بمظهر الواثق المتمكن أمام الآخرين .

وأيضاً من الاسباب الهامة التى تجلب لك القلق انك لاتبادر بإظهار مشاعرك فى ذات اللحظة بل تؤخر ذلك قليلاً مما يسبب لك بعض الازعاج .

### ٣ - إذا كانت معظم اجاباتك تقع فى العمود الثالث :

من الواضح تماماً انك خجول للغاية ، لاتحب أن تطلع الآخرين عما بداخلك وتفضل الاحتفاظ به لذاتك ، لاتشعر بالحاجة إلى الآخرين نظراً لخجلك وخشيتك من ان يسىء البعض فهمك ، وأنت بالتأكيد أكثر الاشخاص عرضه للقلق نظراً لميولك الشديدة للانطواء وكبت مشاعرك ..

ان طريقتك السلبية فى التعامل مع الأمور لن تجلب لك إلا المزيد من الأحباط ، فعليك أن تعمل بقوة على قهر الخجل الذى يحرمك من الكثير مما حولك من متع ومباهج كفيلة بطرد كل متاعبك النفسية ، وستندهش كثيراً للتحول الكبير الذي سوف يطرأ على شخصيتك عندما تنجح فى التغلب على الخجل والنجاح فى التعبير بصراحة عما يجول بنفسك .



# تحكم فى انفعالاتك

ان الانفعالات القوية غير المنضبطة تؤدى حتماً إلى المزيد من المتاعب النفسية ، ولابد للانسان من العمل دوماً على تحصين نفسه ضد الانفعالات القوية وألا يترك لنفسه العنان فينساق وراء هذه الانفعالات ، ان كثيراً من المتاعب النفسية وخاصة القلق قد تهاجمنا نتيجة افتقادنا لهذه القدرة الهامة وهى القدرة على التحكم فى انفعالاتنا والسيطرة على مشاعرنا تحت أصعب الظروف ، فعلى سبيل المثال قد يخبرك زميلك فى العمل انه سمع مديرك يذكر اسمك خلال محادثة تلفونية .. وانه لايعرف عما كان يتحدث .. فى هذه الحالة إذا لم تكن لديك القدرة على التحكم فى انفعالاتك وكبح جماح عواطفك فإنك تظل طيلة الوقت تعانى من القلق والتوتر ، وتفكر فيما عساه أن يحدث بين لحظة وأخرى ، وربما كان الأمر فى الحقيقة لايعدو أن يكون مسألة روتينية عادية تماماً ، وحتى إذا كانت هناك مشكلة ما فكيف تواجهها وأنت بمثل هذه الصورة من القلق والتوتر ؟!

ان هذه من المزايا الهامة للغاية وأحد الدعامات القوية للنجاح ، وبدون التحلى بها تصبح حياتك مليئة بالقلق والتوتر ، وقد تفقد الكثير من أصدقائك أو تخلق عداوات كثيرة بدون داع .

والآن مع هذا الاختبار لقياس درجة تحكمك فى انفعالاتك والعمل على تنمية هذه القدرة لديك .

**١ - عندما تستيقظ بعد منتصف الليل على صوت جرس التليفون وهو يرن .. فما هو السلوك الذى تتخذه غالباً ؟**

ا - ينتابك شعور قوى بالقلق وتتخيل أحداثاً غير سارة .

ب - تنتظر لحظات قليلة قبل أن ترفع سماعة التليفون حتى تتهيأ نفسياً للرد .

حـ - تبادر برفع السماعة وأنت فى غاية الضيق .

***

**٢ - إذا ما كلفك أحد الأصدقاء بأن تضع إحدى الرسائل العاجلة فى صندوق البريد ثم تكتشف انك نسيت أن تفعل ذلك فماذا يكون رد فعلك ؟**

ا - تبادر على الفور إلى صندوق البريد لتعويض هذا التأخير وتصحح الخطأ .

ب - تشعر بالضيق لبعض الوقت على هذا النسيان .

حـ - تظل تؤنب نفسك على هذا التقصير .

***

**٣ - فى أثناء ساعات العمل أرسل إليك رئيسك فى العمل يخبرك بأنه يريدك أن تحضر إلى مكتبه بعد نهاية العمل .. فما هى الفكرة التى تخطر ببالك على الفور ؟**

ا - انه سوف يطردك من العمل .

ب - تظل تفكر فيما فعلت طيلة الاسبوع وذلك حتى تتأكد من سلامة موقفك ودقة عملك .

حـ - انه سوف يمنحك علاوة نظير جهودك المتميزة .

***

**٤ - إذا شاهدت بعينيك أحد حوادث الطرق وكان هناك مصابون فما هو رد فعلك المباشر ؟**

ا - تركض سريعاً وتحاول أن تعاون المصابين .

ب - تتجه بسرعة نحوالمصابين وأنت ذاهل العقل متوتر الاعصاب .

حـ - يسيطر عليك الخوف ولاتستطيع أن تتحرك لبعض الوقت ، ورغم ذلك فإنك تتابع الحادث .

**٥ – عندما تتعرف على شخص ذى شخصية جذابة يحبه الآخرون ، فما هو سلوكك تجاهه ، هل تستقبله بتحفظ أم بحرارة ؟**

ا – تستقبله بتحفظ وتتظاهر بالانشغال بعملك .

ب – تكون مرحاً سعيداً حينما تستقبله .

حـ – تستقبله باهتمام يشوبه بعض التحفظ .

***

**٦ – فى نهاية يوم عمل شديد الارهاق تلقيت مكالمة تليفونية من والدتك أو زوجتك التى أخذت تروى متاعبها وهمومها . . فماذا تفعل ؟**

ا – لاتستطيع أن تكظم غيظك خلال المحادثة .

ب – تخبرها بلباقة انك مرهق فى الوقت الحالى وسوف تتصل بها صباح الغد .

حـ – تتحامل على نفسك حتى ينتهى حديثها دون أى محاولة لإنهائه .

***

**٧ – إذا قام أحد ضيوفك بتحطيم أحد مقتنياتك الغالية دون قصد منه فماذا تفعل ؟**

ا – تحاول قدر المستطاع ألا تشعره بأى حرج ولاتظهر أى علامة على الضيق .

ب – من الصعوبة بمكان أن تكظم غيظك فى مثل هذه الظروف .

حـ – لاتشعر بأى ضيق لهذا الحدث .

***

**٨ – إذا تعرضت لبعض المضايقات التى جعلتك فى حالة من الغضب الشديد ، وفى هذه الأثناء أقبل أصدقاؤك يدعونك للغداء . . فماذا يكون رد فعلك ؟**

ا – لاتترك نفسك فريسة للغضب ، وتقبل دعوتهم بسرور .

ب - لاتقبل الدعوة وتتركهم يذهبون بدونك .

حـ - بعد أن تتناول الطعام وتروى لهم ماحدث تشعر بالهدوء وزوال الغضب .

***

**٩ - إذا حدثت مشكلة بينك وبين أحد الزملاء أو الأصدقاء أدت إلى وقوع الخصام بينكما فما هو رد فعلك ؟**

ا - تعمد إلى مصارحته برأيك فيه .

ب - لاتستطيع أن تصارحه بما يجول فى ذهنك .

حـ - تصارحه برأيك فيه بهدوء وبدون انفعال .

***

**١٠ - إذا كنت تسلك أحد الشوارع المقفرة ليلاً وشعرت بأن هناك من يتتبع خطاك فماذا تفعل ؟**

ا - يصيبك الهلع وتسرع الخطى .

ب - تسرع الخطى ، ولكنك لاتشعر بأى انفعال أو قلق غير عادى .

حـ - تستمر فى السير بطريقتك المعتادة دون أن تغفل مراقبة هذا الشخص بهدوء .

***

**١١ - إذا تواعدت مع أحد أصدقائك على اللقاء فى مكان عام فى موعد محدد ، ولكن مضت أكثر من ساعة ولم يحضر .. فما هو رد فعلك ؟**

ا - يداخلك الشك انك ذهبت إلى مكان خاطىء وتحاول الاتصال به تليفونياً حتى تتحقق من المكان بدقة .

ب - يصيبك القلق من وقوع مكروه له .

حـ - ينتابك الشعور بالغضب .

***

**١٢ - إذا أحرجك أحد أصدقائك جرحاً عميقاً فى كبريائك .. فماذا تفعل؟**

ا - تتلقى الطعنة بصمت ودون أن تحاول الرد .

ب - لايمكنك أن تصمت بل ترد بقوة .

حـ - تحاول أن تخبره بهدوء انه قد جرح كرامتك .

***

وبعد ان انتهيت من الإجابة عن هذه الأسئلة التى تساعدك على معرفة كيف تتحكم فى انفعالاتك عليك كالعادة أن تسجل اجاباتك فى جدول النتائج التالى :

## جدول النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | |
|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ |
| ١ | ا | ب | حـ |
| ٢ | ب | حـ | ا |
| ٣ | ا | ب | حـ |
| ٤ | ب | حـ | ا |
| ٥ | ب | ا | حـ |
| ٦ | ا | حـ | ب |
| ٧ | ب | ا | حـ |
| ٨ | ب | حـ | ا |
| ٩ | ا | ب | حـ |
| ١٠ | ا | ب | حـ |
| ١١ | حـ | ب | ا |
| ١٢ | ب | ا | حـ |
| المجموع | | | |

## تحليل النتائج :

**المجموعة رقم ( ١ ) : وهى التى حصل أعضاؤها على أكبر عدد من الاجابات فى العمود الأول :**

من الواضح تماماً انك لاتستطيع التحكم فى انفعالاتك التى تكون عادة قوية ، ولابد أن تؤثر هذه الانفعالات على حياتك الشخصية والاجتماعية ، وأهم النتائج التى يهمنا الوقوف عندها قليلاً هى شعورك بالقلق والتوتر لدى أى حدث عارض قد لايحمل فى طياته أى معنى للخطر مثل رنين جرس التليفون ليلاً ، فإنك تنهض منزعجاً ويتملكك القلق ، ورغم ان المكالمة قد تكون خاطئة أو أن تكون معاكسة تليفونية ، وربما كانت مكالمة عادية ، وهكذا اسلوبك مع باقى الأحداث .. فإنك لاتكف عن القلق الذى يعصف بك فترات طويلة ويسمم حياتك ، وذلك نتيجة عدم قدرتك على التحكم فى انفعالاتك .

ان ماتناولته أسئلة الاختبار السابق من مواقف متنوعة تبرز رد فعلك الانفعالى عليها لهى خير بداية لمعرفة نقاط ضعفك ، ولتحاول بجدية أن تعدل من اسلوبك تدريجياً حتى يقترب من أصحاب الفئة الثالثة والذين يمكنك بسهولة التعرف عليهم ، فهم مناقضون لك تماماً فى الطريقة التى يستقبلون بها الأحداث المختلفة وفى رد فعلهم تجاه أى نقد أو هجوم من قبل الآخرين ، وفى الثقة التى يظهرونها دائماً عند مواجهة الأخطار .

ولاتنسى انِ تركك العنان لانفعالتك سوف يحرمك من أجمل اللحظات وينغص عليك حياتك ليل نهار .

**المجموعة رقم ( ٢ ) :**

فى هذه الحالة أنت تكره أن تترك نفسك للانفعالات القوية لذلك فأنت تتجنب هذه الانفعالات أو بمعنى أكثر دقة تهرب منها .. ويبدو أنك تخشى أن تعصف بك

انفعالاتك ولذلك فقد دربت نفسك على اهمالها تماماً وأصبح من السهل عليك أن تبدو هادئاً تماماً فى أصعب المواقف ، ولاتظن ان ذلك شئ طبيعى بل انه نوع من الحيل الدفاعية التى يتخذها الانسان ليهرب من المواجهة ، وإذا كنت تريد أن تصل إلى النجاح الشخصى والاجتماعى فإن عليك أن تعدل من اسلوبك الغير مبالى .

ولاتظن انك بذلك قد ابتعدت عن القلق ، بل ان اسلوبك قد يكون راجعاً إلى القلق الشديد الذى يعصف بك ويؤدى إلى اتخاذك لهذا الاسلوب .

## المجموعة رقم ( ٣ ) :

وتقع معظم اجاباتها فى العمود الثالث :

انك تمثل أفضل البدائل من حيث القدرة على التحكم فى انفعالاتك ، فلست مسرفاً فى هذه الانفعالات التى تعرضك للقلق ، كما انك لاتحارب الانفعالات ولاتهرب منها فتبدو بصورة غير طبيعية أمام الآخرين ، انك تملك هذه القدرة الهامة وهى التحكم فى انفعالاتك والحيلولة بينها وبين تحطيم حياتك أو إفساد العلاقة بينك وبين الآخرين .

والأهم من ذلك انك قد أغلقت بوعى وبثقة أحد الأبواب الهامة التى يدخل منها إليك القلق ، فإنك تنفعل بطريقة عادية وبذلك لاتدع المجال لحدوث أى نوع من الكبت بداخلك ، كما انك لاتضيع الوقت فى الندم أو التحسر على أخطائك بل تعمد أولاً إلى معالجة آثار هذه الأخطاء .

أما أهم مزاياك فهى التفاؤل الدائم وعدم توقع الشر أولاً ، كما انك تتصرف دائماً بطريقة إيجابية مهما كانت صعوبة المواقف التى تقابلها ، ولذلك فإن شخصيتك هى النموذج الذى يجب أن يقتدى به الآخرون .

* * *

# تقبل الأمر الواقع

وفى نهاية هذا الفصل الذى أوضحنا فيه الوسائل الممكنة للتغلب على القلق نقدم هذا الاختبار الذى يساعدك على معرفة مدى تقبلك للأمر الواقع وكيف تكتسب هذه الميزة الهامة للغاية والتى تمكنك من مقاومة القلق بفاعلية ، ففى معظم الأحيان يصاب الانسان بالقلق الشديد لدى حدوث أى تغيير فى عمله أو محل إقامته ، ولاتخلو الحياة من هذه التغيرات الضرورية التى تمر بكل إنسان مثل انتقال الطالب من مرحلة دراسية إلى مرحلة أخرى أو انتقال الأبناء مع أولياء أمورهم إلى مقار عملهم الجديد وغير ذلك من ألوان التغير الضرورية ..

وكما ذكرنا فى بداية هذا الفصل فإن من أهم وسائل مقاومة القلق هى التسليم بالأمر الواقع فإن خير ماتفعله تجاه القوى والمؤثرات الخارجة عن ارادتك هو أن تتقبلها كما هى وبذلك تتجنب مايمكن أن تتعرض له من قلق مدمر من جراء رفضك للواقع .

ان الأسئلة التالية هى نماذج متنوعة لقياس مدى قبولك للأمر الواقع والتعامل معه بفاعلية ، فعليك الإجابة عليها بدقة حتى تدرك الحقيقة ، ثم عليك أن تعمل على الوصول إلى أفضل الأوضاع .

**١ - عندما يتغير وضعك فى العمل فجأة ( كأن تتم ترقيتك إلى وظيفة أعلى أو أن تنتقل إلى مكان آخر ) .. فماذا يكون رد فعلك ؟**

ا - الشعور بالخوف والرهبة والقلق .

ب - الشعور بالإثارة والتشويق والتطلع إلى الأفضل .

حـ - الهدوء وممارسة عملك بصورة عادية تماماً .

***

٢ – عندما تتعرف على بعض الأشخاص الذين يتمتعون بالجاذبية فهل تتصرف معهم بصورة عادية أو تتحفظ تجاههم ؟

ا – أتصرف بصورة طبيعية تماماً .

ب – أعاملهم بتحفظ شديد ولاأستطيع الخروج من عزلتى .

حـ – أرغب فى الاقتراب منهم بصورة أكثر .

***

٣ – هل توجد لديك من العادات التى تحرص عليها دائماً فى حياتك اليومية؟

ا – يوجد لدى بعض العادات الروتينية فقط .

ب – نعم يوجد لدى الكثير من العادات التى أحرص عليها .

حـ – كلا .. لاأحرص إلا على عادات قليلة جداً

***

٤ – إذا كنت فى أحد المناسبات وعرض عليك البعض أن تتذوق ألواناً غريبة من الطعام لم يسبق لك أن تناولتها من قبل ، فماذا تفعل ؟

ا – أنتهز هذه الفرصة على الفور .

ب – أرفض الدعوة خشية الإصابة بأى مرض .

حـ – لاأجد لدى رغبة قوية فى تلبية الدعوة للطعام .

***

٥ – إذا مادفعتك الظروف إلى الذهاب إلى إحدى البلاد الصغيرة الهادئة .. فبماذا تشعر ؟

ا – بالغربة الشديدة والوحشة والقلق .

ب – بالإثارة لزيارة أحد البلاد لأول مرة .

حـ - بالراحة والسكينة .

* * *

**٦ - هل تراعى التقاليد وتحرص على التقيد بها أم على العكس تتعمد. أن تهملها ؟**

ا - اننى لاأهتم بها إطلاقاً .

ب - اننى لست شديد الحرص على التقاليد ولكننى لاأهملها كلية .

حـ - نعم .. اننى شديد الحرص عليها .

* * *

**٧ - عندما تتهيأ لك الظروف وتذهب لقضاء عطلتك السنوية فى منطقة بعيدة من موطنك ، فهل تشعر بالراحة ؟**

ا - كلا .. أجد صعوبة شديدة فى الشعور بالراحة والاسترخاء .

ب - نعم .. أشعر بالراحة بمجرد الوصول إلى هناك .

حـ - بعد فترة من الوقت يمكننى التأقلم والشعور بالراحة والاسترخاء .

* * *

**٨ - إذا كنت لاتحمل معك ساعة يد وسألك أحدهم عن الوقت فماذا تفعل ؟**

ا - يمكننى أن أجيبه بصورة قريبة من الدقة ، فبامكانى معرفة الوقت دائماً .

ب - قد أستطيع فى بعض الأحيات التخمين فيما يتعلق بالوقت .

حـ - لاأستطيع ان أعرف الوقت الصحيح بدقة ، حيث لاأهتم بمعرفته دائماً .

* * *

**٩ - إذا فاجأك أحد أصدقائك بدعوة عاجلة لقضاء العطلة الاسبوعية على أحد الشواطىء الجميلة دون أن تكون مستعداً لذلك وبدون أن يحملك بأية نفقات .. فماذا تفعل ؟**

ا - أرفض هذا العرض غالباً .

ب - أوافق على الفور وأنا متحمس .

حـ - أنه عرض مغر حقاً .. ولكنني أتردد أمامه طويلاً .

***

**١٠ - هل أنت من الذين يخلصون لمبادئهم دائماً ولا يتنازلون عنها مهما كانت الظروف أم أنك قد تتنازل عنها فى بعض الأحيان ؟**

ا - انني أكون مخلصاً لمبادئى عندما تتطلب الضرورة ذلك ، أما غير ذلك فيمكننى التنازل عنها .

ب - انني بالفعل شديد الإخلاص لمبادئى .

حـ - بصفة عامة فإننى غالباً ما أكون مخلصاً لمبادئى .

***

**١١ - هل تحرص كثيراً على أن تحيط نفسك بالعديد من الأشياء المألوفة التى تستريح إليها ؟**

ا - ليست لدى الكثير من هذه الأشياء .. مجرد شىء واحد أو اثنان فقط .

ب - انني لا أهتم بأى أشياء ولا ألقى لها بالاً .

حـ - نعم .. انني أهتم إهتماماً كبيراً بالعديد من الأشياء ولا أستطيع الاستغناء عنها .

***

**١٢ - إذا كنت منشغلاً فى بعض الأعمال وفاجأك أصدقاؤك بالحضور إليك دون إخطار سابق .. فماذا يكون رد فعلك ؟**

ا - الرضا والسرور .. فأنت تحب هذه المفاجآت .

ب - الشعور بالضيق الشديد .

حـ - قد تشعر بالسرور أحياناً وأحياناً أخرى تشعر بالضيق .. حسب الأحوال .

* * *

**١٣ - عندما يتم تكليفك بإنجاز عمل جديد يحتاج إلى بعض المهارة والجهد الزائدين ، فما هو الاحساس الذى يغلب عليك ؟**

ا - الإثارة والسعادة والرغبة فى الأنجاز .

ب - القلق .

حـ - الاهتمام .

* * *

**١٤ - هناك العديد من الأشخاص الذين يبالغون فى الحديث عن أنفسهم .. فهل أنت من هؤلاء أم العكس ؟**

ا - نعم .. يقولون اننى أتحدث عن نفسى كثيراً .

ب - ربما أكثرت من الحديث عن نفسى وذلك الى صديق أو اثنين فقط .

حـ - لاأعتقد أننى أتحدث عن نفسى مطلقاً .

* * *

**١٥ - لو اتيحت لك الفرصة لاختيار المكان الذى تعيش فيه .. فماذا تفعل ؟**

ا - أسكن فى مسكن متسع حتى يمكننى استقبال الأصدقاء .

ب - أفضل الحياة فى الريف حيث الهدوء والصفاء .

حـ - لاأحب البقاء في مكان واحد طويلاً .. بل أحب التغيير الدائم .

***

**١٦ - هل تولى أهتماماً كبيراً لنظرة الآخرين إليك أم لا ؟**

ا - نعم .. يهمنى كثيراً نظرة الآخرين إلى .

ب - يمكنني الشعور بنظرة الآخرين في بعض الأحيان .

حـ - لايهمنى ذلك أبداً .

***

والآن هيا بنا إلى جدول النتائج

## جدول النتائج

| رقم السؤال | المجموعة | | |
|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ |
| ١ | ب | حـ | ا |
| ٢ | حـ | ا | ب |
| ٣ | حـ | ا | ب |
| ٤ | ا | حـ | ب |
| ٥ | حـ | ب | ا |
| ٦ | ا | ب | حـ |
| ٧ | ب | حـ | ا |
| ٨ | ا | ب | حـ |
| ٩ | ب | حـ | ا |
| ١٠ | ا | حـ | ب |
| ١١ | ب | ا | حـ |
| ١٢ | ا | حـ | ب |
| ١٣ | ا | حـ | ب |
| ١٤ | ا | ب | حـ |
| ١٥ | حـ | ا | ب |
| ١٦ | حـ | ب | ا |

وبعد أن انتهيت من رصد درجاتك على الجدول السابق وعرفت إلى أى فئة تنتمى هيا لتطالع تحليل النتائج وتعرف مدى تقبلك للأمر الواقع .

## تحليل النتائج :

**المجموعة الأولى :** إذا وقعت معظم اجاباتك فى العمود الأول :

يبدو واضحاً انك تمتلك قدرة رائعة على أن تتقبل الأمر الواقع بسرعة وبطريقة إيجابية ، حيث يمكنك التعامل مع الواقع الجديد بحماس يساعدك على النجاح ويذلل لك المصاعب ويخفف عنك حدة القلق الناتج عن التغيير المفاجىء ، ومن أفضل مميزاتك انك سريع التآلف مع الغرباء ، لاتشعر بأى نفور ناحيتهم بل على العكس تشعر بالود والرغبة فى التعاون المشترك ، وهذا بعكس أناس كثيرين يعانون أشد أنواع القلق لدى تعاملهم مع الغرباء .

والعمل من أفضل مميزاتك والتى يجب أن يقتدى بها الآخرون عدم تعلقك بالعديد من العادات الروتينية التى تعوق انطلاقك وتسبب لك القلق إذا مااضطررت إلى أن تهملها أحياناً ، وكذلك عدم اعطائك اهتماماً زائداً لنظرة الآخرين تجاهك .

انك حقاً مؤهل للنجاح العملى إلى حد كبير ، كما ان القلق لن يطرق بابك بقوة ، فلديك ماتدفعه به عن نفسك .

**المجموعة الثانية :** إذا وقعت معظم اجاباتك فى العمود الثانى :

من أهم مميزاتك انك تتقبل الأمر الواقع وتتعامل معه بكفاءه كبيرة بشرط أن يتفق ذلك مع اختيارك ، أما إذا فرض عليك أمر من الأمور التى لاتميل إليها فإنك تفشل فى التعامل معه وتصاب بالقلق العاصف .

ولكن قد يكون لقدرتك على التعامل بهدوء مع العديد من التغيرات دور كبير فى تهدئة نفسك والتخفيف من حدة القلق لديك .

عليك أن تدرب نفسك على أن تتقبل كل مايحدث بصدر رحب ، فلا يمكن أن

تسير الحياة وفق ميولك دائماً .

**المجموعة الثالثة : حيث تقع معظم الاجابات فى العمود الثالث :**

أنت فى هذه الحالة لاتستطيع أن تتقبل الأمر الواقع بسهولة وتحتاج إلى وقت طويل حتى يمكنك أن تفعل ذلك ، ومن الواضح انك تعانى من القلق الشديد لدى كل وضع جديد أو تغير طارىء يمكن أن يحدث لك ، وقد يكون ذلك من أهم دواعى فشلك قبل أن تبدأ .. كأن تترك العمل من أول أسبوع لأنك لم تتآلف مع الزملاء مثلاً .

والخجل الشديد لديك يجعلك تزداد ابتعاداً عن معترك الحياة وعن الرضا بالأمر الواقع ، ولذلك فإن عليك أن تدرب نفسك كثيراً على تقبل الأمر الواقع ، ومن خلال الأسئلة السابقة يمكنك معالجة نواحى القصور لديك ، واختيار بعض النواحى تباعاً للتغلب على هذا النقص فى شخصيتك ، وسوف تجد العديد من القصص الواقعية التى نجح أبطالها فى التغلب على القلق المدمر لديهم عن طريق الرضا بالأمر الواقع والتعامل معه بطريقة صحيحة .

***

# الفصل الرابع
# كيف قهروا القلق ؟

بعد أن انتهينا من مناقشة الأسباب الرئيسية للقلق والوسائل الممكنة لتجنب القلق والقضاء عليه وكذلك الوقاية منه ، دعمنا كل هذا بعدد كبير من الاختبارات النفسية التى تكفل مشاركة القارىء بفاعلية فى علاج القلق لديه ، ومن أهم الوسائل التى تجذب القارىء وترشده إلى أفضل طرق العمل هى القصص الواقعية ، وفى هذه القصص المنتقاه يروى أبطالها كيف عاشوا فى جحيم القلق وكانوا على وشك الانهيار التام حتى تمكنوا من التغلب على هذا العدو اللدود .

وسوف نلمس بوضوح من خلال هذه القصص كيف استطاع هؤلاء الذين عانوا من القلق تطبيق القواعد التى ذكرناها فى الفصل السابق للتغلب على القلق بتحليل أسبابه والتسليم بأسوأ النتائج وغيرها من القواعد الهامة والتى يمكنك أن تطبقها ببساطة .. كل ماعليك هو أن تبدأ ولاتتكاسل .

***

## حياة جديدة

كان هذا الرجل من مدينة ( بركن نو ) بولاية نبراسكا يعد وصية ويدعى " إيرل هانى " ، يشكو من قرحة فى الاثنى عشر ، وقد صرح له ثلاثة أطباء بينهم أخصائى فى أمراض القرحة أنه لايرجى له شفاء ، ونصحوه بأن يمتنع عن الطعام ، وبأن لايقلق أو ينزعج لشىء ، وأن يحيط نفسه بهدوء تام ، كما نصحوه بكتابة وصيته .

---

x - اعتمدنا فى كتابة هذا الفصل على كتاب .

" دع القلق وابدأ الحياة " . تأليف ديل كارنيجى

وكان من جراء هذه القرحة أن فقد إيرل هانى وظيفة كانت تدر عليه ربحاً كبيراً ، فلم يعد له إذ ذاك مايفعله سوى أن يتطلع إلى الموت الذى يسعى إليه بطيئا .. وفجأة اتخذ هانى قراراً مدهشاً .. قال فى نفسه إذا لم يبق لى فى هذه الحياة سوى أمد قصير فلماذا لاأستمتع بهذا الأمد على أكمل وجه ، لقد طالما تمنيت أن أطوف حول العالم قبل أن يدركنى الموت ، فإذا كان لى أن أنفذ هذه الأمنية ، فالآن هو وقت التنفيذ .

ومن ثم ابتاع تذكرة سفر وقد ارتاع أطباؤه وقالوا له : ينبغى أن نحذرك أنك إذا أقدمت على هذه الرحلة فستدفن فى قاع البحر ، ولكنه أجاب .

كلا .. لن يحدث شىء من هذا ، فقد وعدت أقاربى ألا يدفن جثمانى إلا فى مقابر الأسرة ..

واشترى هانى تابوتا اصطحبه معه على الباخرة كى يدفن فيه إذا حان قضاؤه أثناء الرحلة ، ثم ركب السفينة وهو يتمثل قول عمر الخيام :

انعم أقصى النعيم بما ملكـــت يداك

قبل أن توسد اللحد فلا شىء هنـــاك

سوى تراب من تحتك وتراب من أعلاك

فلا شراب ولاغناء ولانهاية بعـــد ذاك .

وقد بعث هانى إلى زوجته خطاب يخبرها فيه أنه دخن السيجار وأكل كل ألوان الطعام حتى الألوان الدسمة منها التى كانت كفيلة بالقضاء عليه ... وقال :

لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت فى ماضى حياتى كلها ، مارست صنوفا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة ، واشتركت فى إنشاد الأغاني واكتسبت أصدقاء جدداً ، وكنت أسهر حتى منتصف الليل ، وعندما وصلت الصين والهند أدركت أن المتاعب والصعاب التى واجهتها فى بلادى تعد جنة إلى جانب الجوع والفقر اللذين يعانيهما الشرق ، وعندئذ كففت عن هذا القلق السخيف ، وأسرعت إلى بيع التابوت

الذى صحبته معى لأقرب حانوتى ، لم أعد الآن أشعر بالمرض قط .

لقد طبق هانى مبادىء علاج القلق دون علم مسبق له بها ... لقد وطد نفسه على أن يواجه أسوأ الفروض .. وكان هو الموت .. ثم عمل على انقاذ مايمكن انقاذه ، فقرر الحصول على أكبر قدر من المتعة .. ولو استمر هانى فى القلق فلا شك فى انه سيعود داخل التابوت الذى اصطحبه معه .!!

وهكذا نرى بوضوح كيف صنع إيرل هانى مايشبه المعجزة ، وكيف نجح فى علاج مرض خطير كان من المحتم أن يقضى عليه لو داوم على القلق .

***

## عقلك هو سر تعاستك

يروى " فرانك هويلى " من أهالى " سانت بول " بولاية مينسوتا قصته قائلا :

" كنت أقلق من أجل كل شىء .. من أجل نحافتى ، ومن أجل تساقط شعر رأسى، وكت أخشى ألا أستطيع الزواج من الفتاة التى أريدها ، ألا أحياءالحياةالتى اشتهيها ، وكنت أقلق من أجل الأثر الذى أتركه فى الناس ، ومن أجل ظنى اننى مصاب بقرحة فى المعدة ، ولم أستطع الاستمرار فى عملى فتركته ، وازداد بى التوتر حتى غدوت كمرجل يغلى وماله من صمام أمان ، ثم آن للمرجل أن ينفجر فانفجر وأصبت بانهيار عصبى .. وأسأل الله أن يقيك الأنهيار العصبى ،، فما من ألم يدانى فى قسوته ومرارته ، الألم العاصف الناشىء من توتر الأعصاب .

وكان الانهيار العصبى الذى أصابنى من الشدة بحيث لم أستطع أن أكلم أحدا حتى من أهلى ، ولم تعد لى سيطرة على أفكارى ، بل كان يتملكنى خوف قاتل ، حتى كنت أهب فزعاً لأقل صوت أسمعه ، وتجنبت الناس جميعا ، وأصبحت أنفجر باكيا بين الحين والحين بغير سبب على الأطلاق .

كانت أيامى المتوالية فى ذلك الوقت محنا متوالية ، وأحسست أن البشر جميعا بل

العناية الإلهية أيضا قد تخلت عنى ، حتى لقد خطر لى أن أقفز إلى النهر ، فأضع حدا لهذا العذاب ...

غير إنى قررت عوضا عن الانتحار أن أرحل إلى فلوريدا ، مؤملا أن أجد العون فى اختلاف المناظر ، فلما ارتقيت درجات القطار سلمني أبى مظروفا وأوصانى ألا افتحه حتى أصل إلى فلوريدا ، ووطئت قدماى أرض فلوريدا فى أوج موسم الاصطياف، فلم أهتد إلى غرفة واحدة خالية فى فندق ، ثم وفقت أخيرا إلى غرفة داخل جراج ، وحاولت بعد ذلك أن ألتحق بعمل على باخرة شحن تعمل خارج ميامى ولكنى لم أوفق ، ومن ثم كنت أقضى الوقت كله على الشاطىء .. لقد عانيت في فلوريدا بؤسا أشد مما عانيت فى بلدتى ، وفتحت المظروف الذى أعطانيه والدى وقرأت فيه :

" ولدى أنك الآن على بعد ألف وخمسمائة ميل من بيتك ، ومع ذلك لست تحس فارقا بين الحالتين هنا وهناك أليس كذلك ؟ أنا أعلم ان الأمر كذلك ، لأنك أخذت معك عبر هذه المسافة الشاسعة الشىء الوحيد الذى هو مرد كل ماتعانيه ، ذلك هو نفسك ، لاآفة البته بجسمك أو عقلك ، ولاشىء من التجارب التى واجهتها قد تردت بك إلى هذه الهوة السحيقة من الشقاء ، وإنما الذى تردى بك هو الاتجاه الذهنى الذى واجهت به هذه التجارب ، فكما يفكر المرء يكون .. فمتى أدركت ذلك يابنى عد إلى بيتك وأهلك ، فإنك يومئذ قد شفيت .

ولقد هاجنى خطاب والدى واغضبنى ، فما كنت أبغى منه النصح والارشاد وإنما كنت أطمع فى الشفقة والعطف والرثاء ، بل وصل بى الغضب إلى حد أن قررت ألا أعود إلى البيت قط ، وفى تلك الليلة ، وبينما أذرع أحد شوارع ميامى ، صادفت كنيسة فى طريقى تقام فيها الصلوات ، ولم تكن لى وجهه معينة ، فقد وجدتنى منساقا إلى داخلها لأستمع إلى المواعظ الدينية التى تلقى ، وكان عنوانها " هذا الذى يقهر نفسه أعظم من ذاك الذى يفتح مدينة " وكأنما كان جلوسى فى معبد من معابد

الله ، وانصاتى إلى الأفكار نفسها التى ضمها أبى فى خطابه تقال بصيغة أخرى ، بمثابة ممحاة محت الاضطراب الذى يطغى على عقلى ، فقد وسعنى فى تلك اللحظة أن أفكر تفكيرا متزنا للمرة الأولى فى حياتى ، ولقد هالنى إذ ذاك أن أرى نفسى على حقيقتها ... نعم ... لقد رأيتنى أريد أن أغير الدنيا وماعليها ، فى حين أن الشيء الوحيد الذى كان فى أشد الحاجة إلى التغيير هو تفكيرى واتجاه ذهنى .

وفى اليوم التالى حزمت أمتعتى وسرت شطر بلدتى ، ولم يمض اسبوع بعد ذلك حتى عدت إلى عملى ثم لم تمض بضعة أشهر حتى تزوجت من الفتاة التى خشيت أن أفقدها ، وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجتى وخمسة أبناء ، لقد لطف الله بى ماديا ومعنويا وأخرجنى من هذه المحنة بسلام وفى الوقت الذى دهمنى فيه الانهيار العصبى كنت أشتغل حارسا ليليا أرأس ثمانية عشر عاملا ، أما اليوم فأنا مشرف على مصنع لإنتاج الكرتون وأرأس أكثر من أربعمائة وخمسين عاملا ، ان الحياة لتبدو الآن أمتع وأحفل ، وأحسب أننى الآن مقدر فيه الحياة ونعمها ، وإذا حاول الآن شيء من القلق أن يتسرب إلى نفسى - كما فعل مع كل نفس - فإنى أقول لنفسى :

اضبط اتجاهك الذهنى وزنه ، وسوف يسير كل شيء على مايرام ...

وإننى لايسعنى إلا أن أغبط نفسى مخلصا على اننى أصبت بالإنهيار العصبى ، فقد تعلمت مدى سيطرة عقولنا على أجسامنا .. وفى استطاعتى الآن أن استنهض افكارى إلى العمل فى صالحى ، كما اننى أدرى الآن أن والدى كان على حق حين قال : ان التجارب ليست هى سر مرضى ، وإنما موقفى منها واتجاهى الذهنى حيالها هما سر ما ألم بى "

- وقد رأينا بوضوح كيف تكون الارادة القوية والقدرة على التحكم فى اتجاه تفكيرنا هما أهم الوسائل لقهر القلق وتحقيق مانصبو إليه من نجاح ، وتعويض مالحق بنا من ألوان الفشل والتعاسة ، فمهما فعل الإنسان ومهما اتخذ من إجراءات إلا انه

لن ينجح فى الخروج من تعاسته ، فهى بداخله .. فى عقله .. ان الذى يحتاج إلى التغيير حقا هو التفكير وطريقة تناولنا للأمور .

***

## لاتحمل هموم غد لم يأت بعد

لقد أوشك إدوارد ايفانز من أهالى ديترويت أن يقتل نفسه قلقا واكتئابا ، قبل أن يتعلم أن قيمة الحياة فى أن يحياها ، فى أن يحيا كل يوم منها وكل ساعة .

نشأ ادوارد ايفانز فقيرا معدما يكتسب رزقه من بيع الجرائد ، فقد اشتغل كاتبا فى محل بقالة ، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة ، كل ذلك وهو يعول سبعة أشخاص ، ويكد لكى يوفر لهم القوت ، ورغم أن أجره من عمله الأخير كان ضئيلا ، فإنه كان يخشى الاستقالة منه مخافة أن يتضور هو وعائلته جوعا ، وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجمع ايفانز أطراف شجاعته ليبدأ عملا مستقلا ، وقد بدأ عمله المستقل برأسمال مقترض قدره خمسة وخمسون دولارا ولكنه أصبح بربح عشرين ألف دولار فى العام ، ثم حلت به نكبة .. فقد أمد صديقا له بمبلغ كبير من المال ، فما لبث الصديق أن أفلس ، وفى أعقاب هذه الكارثة حلت كارثة أخرى .. فقد أفلس بدوره المصرف الذى يودع فيه ايفانز أمواله جميعا ، وأصبح ايفانز فإذا هو مفلس لايملك مليما واحدا . بل أصبح مدينا بمبلغ ستة عشر ألف دولار .. ولم تتحمل أعصابه ذلك كله .. قال :

لم أستطع أن آكل أو أن أنام .. وانتابنى المرض ... المرض الذى جره إلى القلق ولاشىء غير القلق .. وبينما أنا أسير ذات يوم أدركنى الإعياء ، وتهاويت فى عرض الطريق .. وحملنى الناس إلى بيتى ، ولم ألبث حتى تفجر جسمى بثورا مؤلمة ، حتى أن مجرد الرقاد فى الفراش أصبح محنة شديدة ، وكان هزالى يزداد يوما بعد يوم ، وأخيرا أنهى إلى الطبيب اننى لن أمكث حيا أكثر من اسبوعين .. وصدقت ذلك

وكتبت وصيتى ، ولبثت فى الفراش أنتظر النهاية المحتومة .. لم يعد يجدى إذ ذاك الخوف ولا القلق ، ومن ثم امتثلت للأقدار واسترخيت .. ورحت فى نوم عميق ..

ولم يكن مجموع ماقطعته فى النوم خلال الأسابيع الماضية يزيد عن ساعتين ، ولكنى وقد أوشكت مشكلتى أن تحل بالموت استغرقت فى النوم كالطفل ، وبدأت المتاعب التى كنت أحسها تختفى وعادت إلىّ شهيتى وازداد وزنى مرة أخرى لفرط دهشتى ..

ومرت أسابيع قليلة فاستطعت أن أمشى متوكئا على عصاتين ، ثم مرت ستة أسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى إلى العمل .. وكنت قبل مرضى أربح عشرين ألف دولار فى السنة ولكنى اليوم قانع بعمل يدر علىّ ثلاثين دولارا فى الأسبوع .. ولقد وعيت الدرس الآن ، فمحوت القلق من نفسى .. وركزت كل وقتى ونشاطى وحماستى فى عملى الجديد .

وقد تقدم ايفانز كثيرا فى عمله المتواضع ذلك ، فلم تمض سنوات قلائل حتى أصبح مديرا للشركة التى يعمل بها .. شركة ايفانز للإنتاج ، وعندما توفى ايفانز عام ١٩٤٥ كان يعد رجلا من أشد رجال الأعمال فى الولايات المتحدة نجاحا ، وإذا قدر لك أن تطير يوما فوق جرينلاند فقد تهبط فى مطار ايفانز .. المطار الذى أطلق عليه اسمه تخليدا لذكراه .

وإليك مغزى هذه القصة .. لم يكن ادوارد ايفانز ليحرز النجاح الذى أحرزه فى ميدان الأعمال وفى الحياة عموما لو لم يقدر له أن يعيش فى حدود يومه ، وأن يمحو القلق على الماضى والمستقبل .

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد قال الفيلسوف الاغريقى هرقليط : كل شىء يتغير إلا قانون التغير .. انكم لاتهبطون نهرا بعينه مرتين ، فالنهر يتغير كل ثانية ، وكذلك الرجل الذى يهبطه .. فالحياة فى تغير لاينقطع .

## هاجمتني المصائب مجتمعة

ويروى س . ا بلاكورد قصته مع القلق الذى هاجمه بلا رحمة من عدة جبهات ، وكان كفيلا بالقضاء عليه تماما لولا هذا الاسلوب الرائع الذى عالج به مشكلاته ، والذى يمكن لأى شخص أن يحذو حذوه .. يقول بلاكورد :

" فى صيف عام ١٩٤٣ خيل إلىّ ان نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلى ، وكنت أمضيت من عمرى أكثر من اربعين سنة فى حياة طبيعية لاتعتريها المنغصات أو المشكلات ، اللهم إلا مالاينجو منه زوج وأب ورجل أعمال مثلى ، وكنت قد تعودت مجابهة كل مايتصدى لى من المشكلات فى سهولة ويسر ، ثم انقضت على رأسى مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا وهذه المشكلات الست :

١ - أوشكت المدرسة التى أملكها على الافلاس ، إذا انفض عنها طلابها ليلتحقوا بالجيش ، وهجرتها معظم طالباتها قبل إتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الإدارية فى هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية .

٢ - انخرط ابنى الاكبر فى صفوف الجيش فحاق بى من القلق مايعرفه كل أب له ابن أو أبناء فى صفوف الجيش .

٣ - شرعت بلدية أوكلاهوما فى إخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحيلها إلى مطار وكان مسكنى الذى ورثته عن أبى - يدخل فى نطاق هذه المساحة ، وكنت أعرف أننى لن أعوض عنه إلا بمقدار عُشر قيمته الحقيقية ، فضلا عن أننى سأفقد منزلى فى الوقت الذى اشتدت فيه أزمة المساكن ، وأنا رب عائلة مكونة من ستة أشخاص .

٤ - جفت البئر القائمة وسط مزرعتى والتى تمدنا بمياه الشرب ، بعد أن حُفرت بالقرب من بيتى ترعة لتصريف مياه الرى ، وكان حفر بئر أخرى معناه تبديد خمسمائة دولار هباء ، نظرا لأن المزرعة عرضة لاستيلاء السلطات عليها فى أى وقت لإنشاء

المطار ، ومن ثم لبثت أنقل ماء الشرب إلى بيتى فى صفائح على مدى شهرين ، وخشيت أن يستمر الحال على هذا المنوال حتى نهاية الحرب .

٥ - كنت أقطن على بعد خمسة أميال من المدرسة التى أديرها ، ولم يكن فى وسعى نظرا للقيود المفروضة على إطارات السيارات أن أجدد إطارات سيارتى ، ومن ثم ركبنى القلق خوفا من أن اضطر إلى الإنقطاع عن عملى إذا انفجرت إطارات سيارتى القديمة .

٦ - تخرجت كبرى بناتى من المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد ، وكانت تطمع فى الذهاب إلى الجامعة ، ولكنى لم أكن أمتلك ماأنفق منه على تعليمها العالى ، وتوقعت أن يدركها الهم إن أنا صارحتها بهذه الحقيقة .

وفى ذات مساء بينما أنا فى مكتبى أستعيد قلقى وهمومى قررت أن أدون مشكلاتى جميعا إذ خطر لى أن أحدا لم يسبق له أن عانى أكثر مما عانيت ، ولم يكن من عادتى أن أبالى بالمشكلات التى أرى إلى حلها سبيلا ، ولكن خيل إلىّ ان مشكلاتى الحاضرة دون حلها خرط القتاد ، ومن ثم رحت أدون هذه المشكلات التى أسلفتها ، ثم نسيت بمرور الزمن اننى دونتها ..

وانقضى على ذلك ثمانية عشر شهراً ، ثم فى ذات يوم بينما أنا أقلب أوراقى عثرت على قائمة المشكلات الست التى هددت صحتى يوما بالبوار ، فقرأتها فى كثير من الشغف والإهتمام ، ذلك لأن شيئاً منها لم يتحقق قط !! وإليك ماحدث .

١ - رأيت أن القلق الذى انتابنى خشية إفلاس المدرسة لامحل له ، فقد عمدت الحكومة إلى إمداد مدارس الأعمال بإعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوهيها على مختلف الأعمال ، ومالبثت مدرستى أن ضاقت على رحبها بالطلاب .

٢ - كما وجدت انه ليس مايدعو إلى القلق على نجلى الملتحق بالجيش .. فقد كان فى طريق عودته إلىّ سالماً .

٣ - رأيت أن الخوف من ضياع مزرعتى فى سبيل إنشاء مطار لم يعد هناك مايبرره ، إذا انشق البترول على بعد ميل منها ، ومن ثم صرف النظر عن الاستيلاء على هذه الأرض .

٤ - ورأيت أيضاً انه لامحل للقلق على البئر التى جفت فى أرضى ، فما أن علمت أن السلطات لن تستولى على أرضى حتى بادرت إلى حفر بئر أخرى .

٥ - وكذلك وجدت أن خشيتى من انفجار إطار سيارتى كلها أو إحداها لم يعد مايبرره إذ أنا احكمت قيادة سيارتى ، فبوسع إطاراتها ان تبقى سليمة من كل سوء .

٦ - كما رأيت ان اشفاقى من مواجهة ابنتى بعجزى عن إتمام تعليمها لم يعد مايدعو إليه ، فقبل موعد دخول المدارس بستين يوماً أسند إلىّ عمل إضافى ، وبهذا تهيأ لى المال للإنفاق على تعليم ابنتى وكثيراً ماسمعت الناس يقولون : ان تسعة وتسعين فى المائة مما نشفق منه ، ويتولانا القلق بسببه لايحدث إطلاقاً ، ولكن لم أكن أعير هذا القول اعتباراً حتى لمسته بنفسى .

وإنى اليوم لشاكر لهذه االتجربة التى مرت بى أجزل الشكر ، فقد علمتنى درساً لاأنساه .. علمتنى عقم الاشفاق من شىء لاسيطرة لنا عليه ، وقد لايحدث إطلاقاً .

***

## ماهو حجم مشكلتك إلى المشاكل الكبرى

وهذه طريقة رائعة للتهوين من شأن مشكلاتنا وعدم تضخيم حجمها أكثر مما تستحق .. ويرويها الاقتصادى روجر بابسوك :

" حين انظر فأجد نفسى فى غمرة الانقباض وخضم من المنغصات ، أستطيع أن أقصى القلق عن نفسى وأن اتحول فى ساعة واحدة إلى رجل متفائل سعيد .. وإليك الطريقة التى اتبعها :

أدلف إلى مكتبى وأغمض عينى ، ثم أقصد هكذا إلى أرفف معينة لاتحمل إلا

كتب تاريخ ، وانتقى منها وأنا مغمض العينين كتاباً لاأدرى أهو غزو المكسيك لمؤلفه برسكوت أم حياة القياصرة الإثنى عشر لمؤلفه سوتوثيوى ، ثم افتح الكتاب الذى ألتقطه وأنا مغمض العينين أيضاً حيثما اتفق .. وهنالك أفتح عينى وأقرأ مدى ساعة .. وكلما أوغلت فى القراءة أزداد إحساسا بأن العالم منذ خلقه مافتىء يرزح تحت الكارثة تتلوها الكارثة ، ومابرحت المدنية منذ قيامها تتلظى بالمحن ، فإن صحف التاريخ ملأى بكل ماتقشعر له الأبدان من الأهوال ، ولاتكاد تخلو صفحة من ذكر الحرب ، أو مجاعة ، أو وباء ، أو ضر ينزله الإنسان بأخيه الإنسان ، فما إن أنتهى من المطالعة حتى أحس أن الظروف المحيطة بى مهما تكن سيئة فى رأيى ، سوداء حالكة فى نظرى ، فهى على التحقيق أفضل مما لقيه العالم فى عصوره الغابرة وحقبه السالفة، وهناك يسعنى أن أجابه مشكلاتى التافهة وجهاً لوجه ..

***

## الانتصار الكبير

تروى السيدة اولجا جارفى قصتها التى تشبه المعجزات ، وكيف تغلبت على القلق وعلى مرض السرطان المدمر عن طريق السيطرة على عقلها وعدم الاستسلام للمرض .. تقول :

" من أكثر من ثمانية أعوام كان محكوما علىّ بالموت البطىء الشديد الألم ، بسبب مرض السرطان ، وقد أيد هذا الحكم أشهر الأطباء فى هذه البلدة ، وكنت شابة ، ولم اكن أرغب فى أن أموت ، وفى خضم يأسى المروع اتصلت بطبيبى تليفونيا فى كيلوج وصرخت فيه باليأس الذى يغمر قلبى فقال لى وهو ضيق الصدر نوعاً ما :

ماذا دهاك ؟ أليست لك مقدرة على الكفاح ؟ إنك ستموتين لو ظللت تصرخين هكذا .. نعم حالتك سيئة .. حسن اقبلى هذه الحقيقة ، وواجهى الحقائق وكفى عن القلق ، ثم افعلى شيئاً .

وعندئذ أخذت على نفسى عهداً صارماً ألا استسلم للقلق ولا إلى الصراخ ، فإذا كان للعقل تأثير على الجسم فإنى سأنتصر ، ولسوف أنتصر ، ولسوف أعيش .

وكانت الكمية المقررة لى من أشعة اكس لعلاج السرطان .. الذى وصل معى إلى درجته الأخيرة ، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الراديوم .. هى عشر دقائق ونصف دقيقة يومياً لمدة ثلاثين يوماً ، ولكن أطبائى عرضونى للأشعة لمدة ١٤ دقيقة ونصف دقيقة يوميا على مدى ٤٩ يوماً وبرغم أن عظامى برزت من جسدى وبرغم أن قدمىى تصلبت كا الرصاص ،فإننى لم أصرخ قط بل كنت أبتسم أو على الأصح كنت اقسر نفسى على الابتسام .

ولست من الحماقة بحيث اعتقد ان الابتسام وحده يشفى من السرطان ، ولكنى أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض ، وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان ، والفضل فى ذلك للكلمات المشجعة الحافزة التى قالها لى طبيبى الدكتور " ماك كافرى " :

واجهى القلق .. كفى عن القلق .. وافعلى شيئاً .

***

## كل بدوره

ويوضح " هومر ميلر " كيف استطاع التغلب على القلق عن طريق طرد الأفكار المقلقة من ذهنه وترك الزمن يلعب دوره فى حل المشكلات التى قد يعجز الإنسان عن حلها ..

" اكتشفت منذ سنوات اننى لاأستطيع التغلب على القلق بالهروب منه ، وإنما بتحويل اتجاهى الذهنى إلى أسبابه ودواعيه ، فما يسبب لى القلق ليس شيئاً غريباً عنى ، وإنما هو بداخل نفسى ، وقد وجدت بمضى الزمن أن تعاقب الليل والنهار كفيل من تلقاء ذاته بمحو القلق .. ومن ثم آليت على نفسى ألا أفكر فى مشكلة تطرأ لى

وتستحثني على القلق حتى ينقضى عليها اسبوع ، وبديهى اننى لاأستطيع أن أكف عن التفكير فى مشكلتى مدى اسبوع ، ولكنى على الأقل لاأسمح لها بأن تستحوذ على تفكيرى كله حتى يمر الاسبوع .. وهناك إما أن أجد المشكلة قد حلت من تلقاء نفسها ، وأما أن أكون قد غيرت اتجاهى الذهنى بحيث يستعصى على هذه المشكلة أن تقلقنى .

وقد ساعدتنى على التزام هذه الخطة فلسفة سيروليم اوسلر الرجل الذى لم يكن عبقريا فى الطب وحده بل كان عبقرياً فى معالجة الحياة كذلك .. وقد وجدت فى إحدى عباراته حافزاً قوياً لطرد القلق ، قال سيروليم اوسلر فى مأدبة عشاء أقيمت لتكريمه :

اننى أعزو مانلته من نجاح إلى قاعدة انتهجتها ، وهى تقضى بأن أتفرغ فى يومى هذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه .

وفى إبان كفاحى ضد القلق اتخذت شعاراً عبارة كان يرددها ببغاء حدثنى أبى بقصته ، كان هذا الببغاء موضوعاً فى قفص معلق فى داخل نوادى الصيد فى بنسلفانيا فإذا توافد الأعضاء على باب النادى انطلق الببغاء يردد عبارته المحفوظة هذه " كل بدوره أيها السادة " .

وقد وجدت اننى متى اتخذت مشكلاتى ، كل مشكلة بدورها أجد فى هذا راحة وصفاء ذهنيا ومقدرة على الحسم والفصل .

***

## كنت واحدا من اكبر المغفلين

وهذه قصة أحد الأشخاص الذين كاد القلق أن يهلكهم تماماً ، فقد كان قريباً من الموت بعد أن تملكته حالة من الوسوسة التى جعلته يتخيل الإصابة بأخطر الأمراض التى أطلق عليها بعد شفائه الأمراض الوهمية يقول برسي هوايتنج

لقد مت أو أوشكت على الموت عشرات المرات وكان أبى يمتلك صيدلية ومن ثم كنت دائم الإتصال بالأطباء والمرضين ، وقد ألممت من خلال أحاديثى مع الأطباء

بأسماء وأعراض أكثر الأمراض ، ولكثرة خوضى فى أحاديث الأمراض أصبت بداء الوسوسة ، فكنت إذا قضيت ساعة أو ساعتين أتحدث عن أحد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضه ثم لاألبث أن أحس بآلامه وأوجاعه .

وقد حدث أن اجتاح وباء الدفتريا البلدة التى نقطنها فى ولاية ماساشوستش ، وكنت فى ذلك الوقت أعاون فى الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لآل المرضى ، ثم حدث ماكنت أخشاه وأتقى وقوعه :

فقد مرضت بالدفتريا ، أو هكذا اعتقدت ، وذهبت إلى الفراش وأنا أتمثل فى مخيلتى أعراض المرض التى أعرفها ، وأرسلت أستدعى الطبيب ، فلما انتهى من فحصى قال : نعم يابرسى .. لقد أصبت بالدفتريا .. وقد خفف هذا بعض العناء الذى كنت استشعره ، ومن ثم استسلمت لنوم عميق فى تلك الليلة ، وفى اليوم التالى استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية .

لقد كنت أتخير من الأمراض أخبثها وأمرها ، ثم أدعى اننى مصاب به ... مثال اننى تخصصت فى الخوف من السل والسرطان ، وكنت لاأفتأ أتخيل اننى مصاب بهما .

ويسعنى الآن أن أضحك وأنا أذكر هذا ، ولكن ماأضحك منه الآن كان فى حينه أليماً مريراً ، بل بلغت بى الوسوسة إلى حد اننى كلما خطر لى أن ابتاع بدلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت أسأل نفسى : أينبغى أن أنفق المال فى شراء بدلة لن أعيش حتى ارتديها ؟

على اننى اليوم سعيد بما عرانى من تحسن ملموس ، ففى خلال الأعوام العشرة الماضية لم أمت مرة واحدة .. فكيف منعت نفسى من الموت ؟ باستهزاء من غفلتى وسذاجتى .. كنت أقول لنفسى كلما داهمنى القلق وتوهمت ان أعراض مرض خطير قد تملكتنى : اسمع يابرسى : لقد مضى عليك عشرون عاماً وأنت تموت فى غرفتك المرة

تلو المرة من مرض خطير مثله ، وهأنت أحسن ماتكون صحة وعافية ..

وقد رضيت أخيراً إحدى شركات التأمين عن طيب خاطر أن تؤمن على حياتك .. ألم يحن الوقت بعد لكى تضحك ملء شدقيك من ذلك الشخص المغفل الساذج الذى كنته فيما مضى ؟

وقد وجدت بعد هذا بقليل ان من المحال الجمع بين القلق من أمراض وهمية ، والضحك من هذه الأمراض الوهمية فى الوقت ذاته .. ومن ثم فضلت الضحك .. ومازلت ملتزماً إياه حتى الآن .

***

## لن يهزم أبداً من وثق بالله تعالى

ويحدثنا جونى انطون عن قصته الرائعة فى قهر القلق عن طريق الإيمان بالله تعالى ... يقول : " كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب إحدى المؤسسات ، وكنت خبيراً بعملى مدرباً عليه ، فقبل أن أقصد إلى عميل لأبيعه كتبى كنت أجمع المعلومات عن مركزه الإجتماعى وطبيعة عمله ونوع هواياته ، فإذا قابلته استخدمت المعلومات التى جمعتها بحنكة ومهارة ، ولكن شيئا ما كان يجرى على غير مايرام .. فإننى نادراً ماأفلحت فى مهمتى .

وتولانى اليأس ، وزدت جهدى ضعفاً أو ضعفين ، ولكن مبيعاتى لم تكن تكفى لتغطية نفقاتى ، واجتاحنى خوف داخلى وأصبحت أخشى مقابلة العملاء ، فإذا حدث أن ذهبت إلى مكتب عميل استبد بى الخوف الداخلى حتى لأذرع المنطقة التى يسكنها العميل جيئة وذهاب أفكر وأتدبر قبل أن أقدم ، فإذا استنفذت معظم شجاعتى وإرادتى فى هذا التجول ، عدت أدراجى إلى مكتب العميل ، وطرقت بابه بوجل ، وأنا أدعو الله ألا يكون موجوداً ..

وهددتنى المؤسسة التى اشتغل لحسابها بأنها ستكف عن توريد الكتب إلىّ مالم

أزد من مبيعاتى ، وأرسلت إلى زوجتى التى تركتها ورائى حين ارتحلت عن بلدى تضرع إلىّ أن أمدها بالمال لتسدد حساب البقال .. وتسد رمقها ورمق أبنائى الثلاثة ، وعصف بى القلق وازداد يأسى يوماً بعد يوم .. ولم أدر ماذا أفعل .. كنت قبل ذلك قد اغلقت مكتب المحاماة فى بلدتى ، ثم رأيت اننى قد فشلت فى عملى الجديد ، ولم أعد أجد من المال ماأدفع به أجر الفندق الذى أنزل فيه .. بل لم أعد أجد أجر السفر لأعود أدراجى إلى موطنى ، وحتى لو وجدت المال لما أسعفتنى شجاعتى بالعودة إلى بلدى ومواجهة أهلى بعد أن منيت بخسران مبين ..

وذات يوم من تلك الأيام السوداء عدت إلى غرفتى بالفندق محطماً ، كسير القلب مكتئباً ، فلم أجد لدى ماأطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن ، وأدركت فى تلك الليلة لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يقذفون بأنفسهم منها .. وكنت جديراً بأن أحذو حذوهم فى تلك الليلة لو اننى أوتيت بعض الشجاعة ثم خطر لى أن أتجه إلى الله وأبث شكواى ، فرحت أصلى وأتضرع إليه سبحانه أن ينير بصيرتى ، ويسدد خطاى فى هذا الظلام الكثيف الذى يكتنفنى من كل جانب ، وأن يوفقنى فى عملى عسى أن أجد من المال مايمسك رمق زوجتى وأولادى .

وماأن فرغت من صلاتى وضراعتى حتى حدثت معجزة .. فقد زال عنى توتر الأعصاب ... وتلاشت مخاوفى ، وانقضى قلقى ، واستشعرت الشجاعة ، والأمل والإيمان .

وبرغم أنه لم يكن لدى من المال ماأسدد به أجر الفندق ، أو أسد رمقى ، فقد أحسست بالسعادة ، وأويت إلى فراشى فنمت نوماً هادئاً عميقاً لأول مرة منذ أعوام ..

وفى صباح اليوم التالى ألفيت نفسى أندفع إلى مكاتب العملاء ، ودنوت من مكتب العميل الأول وطرقت بابه بيد ثابتة لاترتجف ، وإذ دلفت إلى المكتب قلت للعميل وأنا رافع الرأس واضح النبرات مشرق الوجه : أسعدت صباحاً يامستر سميث

أنا جون أنطونى مندوب الشركة الأمريكية للكتب القانونية .

وأجاب العميل مبتسماً وهو ينهض عن كرسيه مصافحاً : نعم .. نعم أنا مسرور برؤياك .. تفضل بالجلوس .. وعقدت فى ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كنت أعقد فى اسبوع كامل .. وعدت أدراجى فى المساء فخوراً مزهواً كالبطل الظافر .. لقد أحسست كأننى خلقت من جديد ، والحق اننى كنت خلقاً جديداً ، لأننى اتخذت اتجاها ذهنياً جديداً ، ولم أطعم فى تلك الليلة زجاجة من اللبن الساخن ، بل تعشيت لحماً محمراً وخضرا وفاكهة .. ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقاتى طريقها نحو القمة ..

لقد خلقت فى تلك الليلة الظلماء التى مضى عليها واحد وعشرون عاماً خلقاً جديداً فى فندق صغير ببلدة أماريللو بولاية تكساس ، لأننى وعيت الرابطة التى تربطنى بالله سبحانه وتعالى ، فما أسهل أن يُهزم الرجل الذى يقاتل بمفرده ، أما الرجل الذى يتخذ من الله سنداً ونصيراً فلن يهزم أبداً " .

***

## كيف تخلصت من مركب النقص

ويروى لنا المستر توماس الذى كان عضواً فى مجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية أوكلاهوما قصة كفاحه الرائعة والتى استطاع خلالها أن يحول قلقه من مركبات النقص لديه إلى نجاح كبير لم يتمكن الكثير من الأسوياء تحقيقه .. يقول :

" حينما كنت فى الخامسة عشرة من عمرى ، وكانت تتنازعنى المخاوف والقلق والخجل ، فقد كنت منذ حداثتى طويلاً مفرط الطول ، ونحيفاً غاية النحافة ، وبرغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفاً واهناً ، وكنت خليقاً بأن أمنى فى حياتى بإخفاق ذريع ، لو اننى امتثلت لما اجتاحنى من قلق وخوف ، فقد كنت لاأفتأ فى كل يوم من أيام الاسبوع ، بل فى كل ساعة من ساعات اليوم أجتر همى على طولى ونحافتى وضعفى، وعرفت والدتى مايدور بخلدى .. وكانت مدرسة فى إحدى المدارس .. فقالت لى يوماً:

" يابنى عليك أن تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك أن تجاهد لكسب عيشك ، أما طولك وضعفك ونحافتك ، فلا سبيل إلى تلافيها ، وستظل هكذا على الدوام فتقبلها على علاتها وانسها ... ولما كان والداى من الفقر بحيث عجزا عن إرسالى إلى الجامعة ، فقد تحتم علىّ أن أشق بنفسى طريقى إلى التعليم العالى ، فعمدت إلى اصطياد طائفة من حيوان النمس فى الشتاء ، وبعتها فى الربيع لقاء أربعة دولارات ، وابتعت بهذه الأربعة خنزيرين صغيرين مازلت اتعهدهما بالغذاء والرعاية حتى سمنا فبعتهما فى الشتاء التالى بمبلغ أربعين دولارا ، ووسعنى بهذا المبلغ أن ألتحق بالقسم الداخلى بكلية " سنترال نورمال " الواقعة فى دانفيل بولاية انديانا ، وكنت أرتدى فى الكلية قميصاً بنى اللون صنعته لى والدتى ، ولاشك انها اختارت اللون البنى حتى لايظهر فيه مايقع عليه من غبار ، وبدلة كانت فيما مضى ملكا لوالدى ، فلم تكن ابداً تنسجم على ، ولاكان حذاء أبى العتيق يناسب قدمى ، بل كان يوشك فى كل خطوة أخطوها أن يطير فى الهواء ، وعاقنى حيائى واحساسى بفوضى هندامى من الاختلاط بالطلبة ، فكنت أمكث فى غرفتى وأكب على الاستذكار ، ولعل أقوى الرغبات جميعا التى راودتنى فى ذلك الحين هى رغبتى فى شراء ثياب تنسجم على جسمى ... ثياب لاأخجل من الظهور بها أمام أقرانى . وبعد ذلك بقليل وقعت لى أربعة حوادث ساعدتنى على محو القلق ومركب النقص ، ومدنى أحدها بالأمل وزودنى بالثقة ، وبدل حياتى تبديلا ، وإليك وصف هذه الحوادث الأربعة :

أولا : عقب مضى ثمانية أسابيع على التحاقى بالكلية أديت امتحاناً كان من نتيجته أن حصلت على شهادة تخولنى حق التدريس فى المدارس الريفية العامة .

ثانيا : تعاقدت معى مدرسة ريفية فى قرية هابى هوك على التدريس فيها لقاء مرتب دولارين فى اليوم ، فبث فىّ هذا الحادث إحساساً بأن هناك من يثق بى ويعتمد علىّ .

ثالثاً : بمجرد أن حصلت على أول مرتب ابتعت ثياباً جديدة أنيقة ، ولو أن أحدا اليوم نقدنى مليون دولار لما أثار فى ذلك مثل تلك الفرحة التى تملكتنى حين ارتديت أول بدلة جديدة رغم انها لم تكلفنى سوى بضعة دولارات .

رابعاً : حدثت نقطة التحول الحقيقية فى حياتى فى قاعة بلدية برتنام بولاية انديانا ، فقد حثتنى أمى على أن أتقدم إلى مسابقة فى الخطابة العامة تجرى فى قاعة البلدية ، وهالتنى هذه الفكرة وروعتنى فلم تكن لى الشجاعة على مخاطبة شخص واحد فضلاً عن حشد من الناس ، ولكن إيمان أمى بى لم يكن يعرف حدوداً .. فشجعتنى ثقتها بى على التقدم إلى المسابقة وتخيرت موضوعاً لخطبتى لعله آخر موضوع تؤهلنى معلوماتى للخوض فيه وهو " الفنون الجميلة والحرة فى أمريكا " .

والحق أقول اننى حين عكفت على إعداد الخطبة لم اكن اعرف ماهى الفنون الحرة .

ولكن هذا لم يهمنى كثيراً ، لثقتى من أن أكثر المستمعين لايعرفونها مثلى ، وحفظت خطبتى المنمقة عن ظهر قلب ، وألقيتها على سبيل التجربة عشرات المرات ، على الأشجار والأبقار ...كنت معتزماً على أن أكون عند حسن ظن أمى ، وأن أودع خطابى فيضاً من العاطفة وانفخ فيه روحاً قوية .. ولاأطيل القول فقد ربحت الجائزة الأولى ، ولقد ذهلت لما حدث فقد تعالى هتاف القوم ، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزءوا بى وسخروا منى ربتوا على ظهرى وقالوا : لقد كنا على ثقة من فوزك ...

واحاطتنى أمى بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينها مدراراً ..

وإذ أرجع بالفكر إلى الماضى أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقى فى حياتى ، فقد وهبنى مركزاً أدبياً لم أحلم به ، ووهبنى أكثر من هذا الثقة بنفسى ، والأهم من هذا كله ان الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام فى كلية " سنترال نورمال " .

وفيما بين عامى ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، وكنت أقسم وقتى بالقسطاس بين الدراسة

والتدريس .. لكى أسدد نفقات تعليمى فى جامعة " ديبو " التى التحقت بها بعدئذ ، عمدت الى الاشتغال تارة جرسوناً فى مطعم الجامعة ، وأخرى ملاحظاً للفرن فى المطبخ ، وعمدت فى الصيف إلى الاشتغال بحصاد القمح ورصف الطريق ..

وفى عام ١٨٩٦ ، وكنت لاازال فى التاسعة عشرة من عمرى ، القيت ثمانية عشر خطاباً أحث الناس فيها على انتخاب وليم جنينجز بريان رئيساً للجمهورية ، وكأنما أثارت دعايتى السياسية لوليم بريان الرغبة فى نفسى إلى نزول المعترك السياسى ، فلما التحقت بجامعة ديبو عمدت إلى دراسة القانون والخطابة العامة .

وعقب حصولى على درجة البكالوريوس من جامعة ديبو ، قصدت إلى ولاية اوكلاهوما ، وافتتحت مكتباً للمحاماه فى مدينة لوتون ، وخدمت فى مجلس الشيوخ التابع لولاية اوكلاهوما أربعة أعوام ، وفى سن الخمسين حققت الأمل الى داعبنى عمراً بأكمله ، إذ انتخبت عضواً بمجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية اوكلاهوما ، ومازلت اتبوأ ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧ ، ومنذ يوم ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ وأنا أتمتع بثقة الحزب الديموقراطى الذى شرفنى بترشيحى أولاً لعضوية مجلس الشيوخ بولاية اوكلاهوما ، وثانياً لعضوية الكونجرس ، وأخيرا لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكى .

ولست أروى هذه القصة مباهاة بما صنعت فالذى صنعته لايهم أحدا وإنما أسردها مؤملاً أن يجد فيها غلام مغمور حافزاً وملهماً يبث فيه الشجاعة ، ويدعوه إلى الاقدام، ويخلصه من القلق والمخاوف ، وينجيه من مركب النقص الذى أوشك أن يحطم حياتى فى تلك الأيام الخالية ، التى كت فيه ارتدى بدلة أبى وأنتعل حذاءه .

***

## من القاع إلى القمة

يسرد الكاتب الروائى هومركورى قصته مع النجاح الكبير الذى أدار رأسه وأصابه بالغرور .. فسقط إلى القاع وأصيب بالقلق الذى حرمه النوم وراحة البال طويلاً ، ثم

نهوضه مرة ثانية وصعوده إلى القمة بعد أن وعى الدرس .. يقول كورى :

" كانت أشد لحظات حياتى مرارة حين طرق العمدة باب بيتى ذات يوم فى عام ١٩٢٣ ، فوليت هارباً من الباب الخلفى ، وكنت قبل اثنتى عشرة سنة من ذلك التاريخ أحسب اننى اتربع على قمة العلم ، فقد بعت إحدى رواياتى لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخم مكننى من أن اقضى مع عائلتى سنتين متجولين فى أوربا كما يفعل أصحاب الملايين .

وامضيت ستة أشهر فى باريس اكتب خلالها رواية سينمائية أخرى ، فابتاعها منى منتج سينمائى وأخرجها ، وعرضت على عروض سخية لكى أبقى فى هوليود واتفرغ للتأليف السينمائى ولكننى لم أقبل ، وقفلت عائدا إلى نيويورك .. وهناك بدأت متاعبى .. فقد خطر لى ان لى مواهب كامنة لم أحاول الاستفادة منها ، وخيل إلىّ اننى رجل اعمال بارع قدير دون أن أدرى ، وحدثنى بعض معارفى أن جاكوب استور قد كسب ملايين الدولارات من الاتجار بالاراضى فى نيويورك . ومن هو استور هذا ؟ إنه ليس أكثر من مهاجر شريد تشوب لغته الانجليزية لكنة أجنبية .. فإذا كان الأجنبى الشريد وسعه ان يكسب الملايين فلماذا لايسعنى أنا ؟ ومن ثم عملت على أن أكون ثرياً مثله .. وكنت على جهلى مقداما .. فخطر لى أن ابدأ مشروعاتى المالية الضخمة بأن أرهن منزلى .. ففعلت واشتريت أراضى للبناء فى فورست هيلز ، واعتزمت أن احتفظ بها حتى يدب العمران فى تلك الانحاء ، ويرتفع سعر اراضيها فأبيعها .. نعم، أنا الذى لم يبع فى حياته شبراً واحدا من الأراضى .

وفجأة انقضت الأزمة الاقتصادية كالعاصفة ، فزعزعتنى كما تزعزع العاصفة الهوجاء غصناً طرياً وكان لزاما علىّ أن انفق شهرياً ٢٢٠ دولار على الأرض الطيبة التى اقتنيتها فضلاً عن دفع اقساط الرهن المفروض على منزلى ، واجتاحنى القلق ، وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصص الفكاهية للمجلات وعبثاً كانت محاولاتى

فانني لم استطع أن ابيع شيئا من مؤلفاتي ، فقد فشلت الرواية التى كتبتها فى تلك الأثناء ، ولم يقدر لها الرواج ، وأحسست بالحاجة إلى المال ، ولم يعد لدى مااستطيع أن احصل على المال فى مقابله سوى الآلة الكاتبة وأعطية ذهبية لبعض أسناني وثقل عليّ القلق حتى حرمنى من النوم ، وكثيرا ماكنت استيقظ فى هدأة الليل ، فأخرج إلى الطريق وأسير على قدمى ساعات طويلة لعلى أشعر بالإعياء فأستطيع النوم ، وعبثا كانت محاولاتى .. فقد انتهى الأمر بأن فقدت الأرض الفضاء التى علقت عليها أحلامى ، واستولى المصرف الذى رهنت منزلى لديه على المنزل ، وأوفد إلىّ العمدة ليطردنى وعائلتى منه إلى عرض الطريق ...

ووسعنى بطريقة ما أن أحصل على بضعة دولارات استأجرت بها شقة متواضعة انتقلنا إليها فى آخر يوم من أيام ١٩٣٣، وهناك جلست على إحدى الحقائب اتلفت حولى .. فرن فى أذنى قول كثيرا ماردته والدتى على مسامعى .. لاتبك على اللبن المسكوب .. ولكن ماسكب فى حالتى هذه لم يكن لبنا بل كان دماً ..

وبعد أن استسلمت ساعة لخواطرى فى جلستى تلك قلت لنفسى : هأنت قد غصت إلى القاع ولجوت ، لم يبق إذن إلا أن تطفو على السطح ، فلم يعد هناك أسفل من القاع ..

وظللت أفكر فى الأشياء التى سلمت من الرهن والضياع ، فرأيت اننى مازلت أملك صحتى ، وأصدقائى ، فعولت على أن أبدأ من جديد ولاأبكى على الماضى وحولت طاقة النشاط التى كنت أبددها بالقلق إلى العمل المجدى ، وإنى اليوم لشاكر للهماابتلآنى به من نوازل أولتنى قوة واحتمالا وثقة ، وحين يتسلل إلى القلق الآن أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسى بالوقت الذى غصت فيه إلى القاع ولجوت

***

فى السطور التالية نطالع سيرة جون روكفلر أحد أغنى أغنياء عصره ، ونرى كيف كاد القلق أن يقتله بالفعل ، وماهى النصائح الثلاث الذهبية التى نصحه بها أطباؤه وعمل بها حتى نهاية عمره المديد ، كما يتضح لنا مايمكن أن يفعله التفكير المتواصل فى العمل من تدمير لصحة الإنسان ولحياته الاجتماعية .

جمع جون روكفلر الأب أول مليون من ثروته وهو فى الثالثة من عمره ، وفى الثالثة والأربعين كان قد أنشأ أضخم شركة احتكار عرفها العالم وهى شركة " ستاندارد أويل"، فماذا صنع فى سن الثلاثة والخمسين ، لقد أسلم نفسه للقلق الذى حطم صحته، حتى لقد كان يبدو كالدمية على حد قول جون وينكلر أحد كتاب سيرته . لقد اصيب فى هذه السن بسوء الهضم وتساقط شعر رأسه ، وتقصفت أهدابه ، ولم يبق فى حاجبيه إلا خط شاحب رفيع .

قال وينكلر : " لقد بلغت حالته الصحية حداً بالغاً من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولاشىء سواه " .

وقد عزا الأطباء صلعه إلى إضطراب عصبى ، وكان منظره فى الصلع غاية فى القبح حتى انه كان يرتدى طاقية على الدوام ، ثم عمد فيما بعد إلى وضع شعر أشهب مستعار كان يجدده بين حين وآخر لقاء . . ٥ دولار .

وكان روكفلر فى شبابه متين البنيان ، منتصب القامة ، عريض المنكبين قوى البنية، ولكنه ماأن بلغ الثالثة والخمسين - السن التى تكتمل فيها القوة والصحة - حتى انحنت قامته وناءت رجلاه بحمله ..

كان روكفلر فى تلك السن أغنى رجل فى العالم ، وبرغم ذلك فقد كان يعيش على طعام لايقيم أود طفل ، كان دخله يبلغ مليون دولار فى الأسبوع ، ومع هذا فإن ماينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين فى الأسبوع ، فقد كان يعيش على اللبن وقطع البسكويت .

واستحال روكفلر إلى هيكل عظمى مكسو بالجلد الأصفر الباهت ، ولم ينقذه من الموت فى تلك السنة إلا الرعاية الطبية التى بذل فى سبيلها الأموال الطائلة ، فما الذى وصل بروكفلر إلى تلك الحال ؟ القلق والصدمات والضغط المتواصل على أعصابه والتوتر المستمر ..

كان روكفلر يعبد المال ولم يكن شىء يلهب حماسته ويبث فى قلبه القوة ويدخل عليه السعادة .. حتى وهو فى مطلع شبابه .. أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها ، كان إذ ذاك يلقى بقبعته على الأرض ويروح يرقص من فرط السرور ، أما إذا سمع بنبأ خسارة حاقت به فإنه يمضى فى التو واللحظة ..

حدث مرة أن شحن ماقيمته أربعون ألف دولار من الغلال عن طريق البحيرات العظمى دون أن يؤمن عليها ، فى حين أن التأمين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولار ، وفى الليلة التى ابحرت فيها السفينة التى تحمل الغلال هبت عاصفة عاتية على بحيرة " يرى " إحدى البحيرات العظمى ، فتولى روكفلر القلق الممض خشية أن يصيب الحمولة مكروه ، وحين ذهب شريكه جورج جاردنر إلى المكتب فى الصباح التالى وجده يزرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق .. واستقبله روكفلر صائحا : بربك اسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن أم أن الوقت قد فات ؟

واندفع جار ـ نر إلى شركة التأمين ودفع المبلغ ، فلما عاد إلى روكفلر يحمل النبأ المطمئن وجده أسوأ حالاً مما تركه .. ذلك انه تسلم برقية تنبئه بأن الحمولة وصلت جهتها سالمة ، فحز فى نفسه انه بدد ١٥٠ دولار قيمة التأمين هباء ..

وقد مرض روكفلر فى ذلك اليوم ، وقصد تواً إلى بيته حيث لزم الفراش .. وكان دخل روكفلر فى ذلك الوقت نصف مليون دولار فى السنة ، ولم يكن يجد وقتاً للهو أو الترفيه .. فقد حدث أن ابتاع شريكه جورج جاردنر يختا ثمنه ٢٠٠٠ دولار بالاشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ليتنزهوا عليه فى أوقات الفراغ ، فلما علم روكفلر بهذا النبأ

كاد يصعق ، ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت ، وهو وقت عطلة منكباً على العمل في المكتب ، فتوسل إليه قائلاً : بربك ياجون دعك من العمل الآن ، وهيا معى إلى نزهة بحرية على ظهر اليخت .. إن هذه النزهة ستفيد صحتك ، فتجهم وجه روكفلر وقال : إنك أعظم مُسرف متلاف عرفته فى حياتى .. ان مركزك المالى يتزعزع وكذلك مركزى .. فإن أنت دأبت على هذه الحال فسينتهى الأمر إلى انهيار شركتنا .. إننى لن أذهب معك إلى نزهة ، ولاأريد أن أرى هذا اليخت الذى ابتعته ، وانصرف إلى عمله حتى ساعة متأخرة من الليل .

لم يعرف جون روكفلر طوال حياته المرح ولاالدعابة ، وقد أثر عنه بأنه قال يوماً : لم أكن أتوسد فراشى ليلة قبل أن أذكر نفسى بأن هذا النجاح الذى نلته قد يكون موقوتاً .

وكان موظفو روكفلر ومساعدوه فى خوف مقيم ، ومن الشائعات العجيبة أنه كان بدوره يخافهم ، كان يخاف أن يكشفوا فى أحاديثهم خارج العمل أسرار العمل فيفيد منها منافسوه !

وعندما بلغ روكفلر أوج مجده وصار الذهب يتدفق كما تتدفق الحمم الوهاجة على جوانب بركان فيزوف ، إذا بعالمه الذى بناه لنفسه ينهار فجأة .. فقد صنفت الكتب ودبجت المقالات فى الصحف تفيض بالسخط والنقمة على " البارون " المحتال صاحب شركة " ستاندارد أويل " الذى لايتورع عن سحق كل من تحدثه نفسه بمنافسته . لقد مقته عمال حقول البترول فى بنسلفانيا أكثر مما مقتوا إنساناً آخر فى الوجود ، وود كثير منهم لو استطاعوا أن يلفوا حول عنقه حبلاً غليظاً يشدوه إلى فرع شجرة ، ويتركوا جسمه مدلى فى الهواء عبرة لمن يعتبر . وتدفقت على روكفلر خطابات السباب والتهديد ، حتى أنه أستأجر حراساً أشداء وكل إليهم المحافظة على حياته ، وحاول أن يتجاهل تيار السخط المنصب عليه .. ولكن عبثاً .. فإنه لم يقو على احتمال القلق

والمقت معاً .. وأخذت صحته تنهار .. داخلته الدهشة والحيرة من أمر المرض .. ذلك العدو الجديد الذى أتاه من داخل نفسه .. وقد حاول فى مبدأ الأمر أن يخفى أمر المرض الذى كانت تتابعت نوباته ، وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير فى أنه رجل مريض ، ولكن الأرق وسوء الهضم وتساقط الشعر ، ومايصاحب القلق الدفين من أمراض جسيمة تحالفت ضده فلم يستطع إنكارها ..

وخيره الأطباء بين اعتزال العمل أو الموت ، فاختار اعتزال العمل ، ولكن بعد أن حطمته المطامع والمخاوف والقلق ، وحين قابلته فى ذلك الوقت " ايدا تاربل " أشهر كاتبات التراجم والسير الأمريكيات صدمت المرأة وكتبت تقول :

كان يبدو عليه كأنه بلغ أرذل العمر ...

ولم يكن روكفلر عجوزا إلى هذا الحد ، فقد كان أصغر من الجنرال ماك أرثر حين اعتقل فى الفلبين ، ولكن كان مهدماً ومحطماً حتى أن " أيدا تاربل " امتلأت شفقه عليه ، وكان فى ذلك من التناقض مافيه ، فقد كانت ايدا فى ذلك الوقت عاكفة على إتمام كتابها الذى تصب فيه جام نقمتها على شركة " ستاندارد أويل " ..

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر أوصوه بإتباع ثلاث قواعد .. فاتبعها روكفلر إلى آخر حياته .. وإليك هذه القواعد الثلاثة :

**١ - تجنب القلق مهما تكن الظروف والأحوال .**

**٢ - استرخ وتنزه ما أمكن فى الهواء الطلق .**

**٣ - قلل من غذائك ، وانهض عن المائدة وأنت تشعر بالجوع .**

وأطاع روكفلر تلك القواعد الثلاث ، فاعتزل العمل ، وتعلم لعب الجولف ، وهوى الزراعة ، وأخذ يمضى الوقت فى التودد إلى جيرانه ، وراح يتسلى بلعب الورق ، وإنشاد الأغانى .

ولكنه فضلاً عن هذا كله فعل شيئاً آخر .. فقد أخذ يفكر فى غيره من الناس ،

وكف لأول مرة عن التفكير فى كيفية الحصول على المال ، وجعل يتساءل :

كيف لهذا المال الذى جمعته أن يهيئ السعادة للإنسانية ؟

ومالبث روكفلر أن بدأ يتخلى عن ملايينه ، ولم يكن هذا يسيراً فى مبدأ الأمر ، فإنه حين وهب الكنيسة جانباً من ماله ، ثار رجال الدين فى طول البلاد وعرضها وأرادوا رد هذا المال لأنه مستنزف من دماء البشر ، ولكن روكفلر دأب على الإعطاء .. وتناهى إلى سمعه يوماً أن كلية صغيرة على ضفاف بحيرة ميتشجان اضطرت إلى إغلاق أبوابها لأنها لم تستطع الوفاء بدين عليها ، فخف لنجدتها وصب فيها الملايين صبا فشيد لها مبنى جديداً ، ووسعها وزينها ، فأصبحت واحدة من أشهر الجامعات فى العالم ... تلك هى جامعة شيكاغو .

وأراد روكفلر أن يسدى المعونة إلى الزنوج ، فوهبهم المال الذى مكنهم من إنشاء جامعات خاصة مثل جامعة " شكيجى " وساهم فى محاربة داء الانكلستوما ، فقد قال له يوماً الدكتور تشارلس ستايلر اخصائى الانكلستوما : إن دواء قيمته خمسون سنتاً كفيل بإنقاذ حياة مريض بهذا الداء الذى يكتسح الجنوب .. ولكن أين لنا هذه الخمسون سنتاً ؟

فسرعان ماتبرع روكفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذى روع الجنوب ، بل انه ذهب إلى أبعد من هذا .. أنشأ مؤسسته الدولية الشهيرة - مؤسسة روكفلر - لتحارب الجهل والمرض فى أنحاء العالم ..

وأننى لأتحدث عن هذه الأعمال الجليلة وشعور الإمتنان يعمر قلبى .. فمن يدرى .. لعلى أدين بحياتى يوماً لمؤسسة روكفلر ، فإنى لأذكر جيدا عام ١٩٣٢ حين اكتسح الصين وباء الكوليرا ، وكنت هناك وقتها ، فرأيت هذا الوباء يفتك بأرواح الفلاحين الصينيين فتكاً ذريعاً ، وقد ذهبنا حينئذ إلى مدرسة روكفلر الطبية فى بكين حيث حصنا أنفسنا بالحقن المضادة لهذا الداء ، وكانت المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب ..

نعم .. لم تعرف الدنيا من قبل شيئاً سما إلى مرتبة مؤسسة روكفلر .. انها شيء فريد .. كان روكفلر يدرك ان العالم تجتاحه موجة مباركة من الاستكشافات النافعة ، والبحوث العلمية المجدية ، والرغبة الجامحة في محو الجهل ونشر التعليم ، وتأمين سكان الأرض ضد الأمراض والأوبئة ، ولكن المال يعوز حاملي لواء هذه الموجه المباركة في أنحاء الأرض ، ومن ثم اعتزم أن يظاهر هؤلاء المتطوعين لخدمة البشرية لا بأحتكارهم كدأبه في الأعمال التجارية ، وإنما يمدهم بالمال الذى يحتاجونه .

وهأنا وأنت اليوم نحمد لروكفلر المعجزات التى حققها البنسلين وعشرات غيره من العقاقير التى ساعدت أمواله على استكشافها ، وانك لتستطيع الآن أن تحمد لروكفلر أن وقى أطفالك شر الحمى الشوكية ، وذلك الداء الوبيل الذى كان يقتل أربعة من كل خمسة مصابين به .. وتحمد له الجهود المبذولة بصد غائلة الملاريا والسل والانفلونزا والدفتريا ، وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التى مازال العالم يعانيها.

وماذا عن روكفلر نفسه ، أتراه حين تخلى عن المال عاوده السلام والأمان والأطمئنان ؟

لقد كتب " آلان نيفينز " يقول :

" إذا كان العالم يعتقد أن روكفلر بعد عام ١٩٠٠ مابرح محزوناً مرتاعاً للنقمة المصوبة على شركة ستاندارد أويل ، فالعالم ولاشك مخطىء فى اعتقاده "

لقد أحس روكفلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ، حتى انه استطاع أن ينام ملء جفنيه فى الليلة التى سمع فيها بأكبر هزيمة .. إذ حكم عليها بأن تدفع أكبر غرامة عرفها التاريخ (x) ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن شركة ستاندارد أويل قد تحولت إلى شركة احتكار ، الأمر الذى يخالف القانون ، فأقامت عليها الدعوة أمام القضاء ولبثت القضية معروضة على القضاء مدة خمس سنوات إلى أن خسرتها

---

ذلك الوقت بالطبع .

شركة ستاندارد ، وحين نطق القاضى بالحكم خشى محامو الشركة أن يصاب روكفلر بصدمة عنيفة حين يسمع به ، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التغير الذى وصل إليه روكفلر ، واتصل به أحد المحامين فى تلك الليلة تلفونياً ، وأنهى إليه ماانتهت إليه القضية مهوناً عليه الأمر بقدر مايستطيع ، وأخيراً قال له :

وكلى أمل ألا ترتاع لهذه النتيجة وألا يستعصى عليك النوم بسببها ..

وجاءه صوت روكفلر يقول : لاتقلق علىّ يامستر جونسون ، فإننى أعتزم أن أنام ملء جفنى هذه الليلة .. طاب مساؤك ..

نعم .. صدر هذا الكلام من الرجل الذى لزم الفراش يوماً لأنه بدد ١٥ دولار .. حقاً استغرق قهر القلق وقتاً طويلا من روكفلر ، ولكن تغلبه على القلق أجداه كثيراً .. فقد كان المتوقع له أن يموت فى سن الثالثة والخمسين .. ولكنه عاش حتى بلغ الثامنة والتسعين .

***

## بين يديك أعظم ثروات الدنيا

ليست مبالغة فى أن كلا منا يملك بين يديه أعظم ثروات الدنيا وهو لايشعر بها .. إذا كنت لاتصدق ذلك فهيا لتقرأ قصة مستر " هارولد أبوت " من مدينة وب بولاية ميسورى .. يقول :

" فى ذات ربيع عام ١٩٣٤ كنت أسير فى شارع دوفرتى الغربى بمدينة : وب " فرأيت منظراً أذاب كل ماكنت أعانيه من قلق .. ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان.. ولكننى تعلمت فى خلال هذه الثوانى العشر من فن الحياة أكثر مما تعلمت فى عشرة أعوام ..

كنت فى خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محلاً للبقالة افتتحته فى مدينة " وب " وقد باءت تجارتى بالكساد ، وفقدت فيها كل ماادخرته من مال ، بل عمدت

فوق ذلك إلى الاستدانة حتى استغرق تسديد ديونى أكثر من سبعة أعوام ، وكنت قد أغلقت محل البقالة قبل ذلك الحادث بأسبوع ، وفى يوم الحادث كنت متجهاً إلى أحد المصارف لأقترض شيئاً من المال يعيننى على الذهاب إلى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها ، وبينما أنا أسير فى الطريق ذاهلاً .. شارد البال .. قد داخلنى اليأس وأوشك الإيمان أن يفارقنى إذ رأيت رجلاً مبتور الساقين يريد أن يعبر الطريق .. كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بعجلات صغيرة ، وكان يستعين على تسيير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكلتيهما قطعتين من الخشب يستند بهما إلى أرض الشارع لدفع العارضة الخشبية إلى الأمام .. التقيت به بعد أن عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التى يجلس عليها ليعتلى الطوار ... فلما أصبح فوق الطوار وأدار العارضة الخشبية ليمضى فى سبيله التقت عيناه بعينى فابتسم لى ابتسامة عريضة مشرقه ثم قال :

أسعدت صباحاً ياسيدى .. إنه يوم جميل أليس كذلك ؟

وإذ وقفت متطلعاً إلى هذا الرجل أدركت كم أنا موفور الثراء .. فإن لى ساقين ، وأستطيع أن أمشى وخجلت مما كنت استشعره من الرثاء لنفسى ، وحدثت نفسى قائلاً:

إذا كان هذا الرجل يسعه أن يكون سعيدا مرحاً .. ممتلئاً ثقة بنفسه مع فقد ساقيه، فأولى بى أن أتصف بهذه الصفات ولى ساقان .. وكنت قد انتويت أن اقترض من البنك مائة دولار ولكنى إذ ذاك واتتنى الشجاعة فطلبت مائتين ، كما فكرت فى أن أقول للمشرفين على المصرف اننى ذاهب إلى كانساس لأحاول الحصول على عمل ، ولكنى بعد هذا قلت لهم : اننى ذاهب إلى كانساس للحصول على عمل .. ولقد حصلت على القرض وحصلت على العمل .

* * *

## لا تدع باباً مفتوحاً للقلق

حينما بدأ النجم السينمائى والمغنى الأمريكى جين اوترى يشق طريقه إلى عالم الشهرة فإنه لم يلق بنفسه إلى عالم الغناء والموسيقى هكذا دفعة واحدة ، بل مهد لنفسه الطريق طويلاً وظل محتفظاً بوظيفته الأصلية التى يعتمد عليها فى الإنفاق على نفسه وعلى أسرته ، وبذلك أمن نفسه من القلق من الجوع أو الفشل فى مجال الموسيقى والغناء ، وبذلك تمكن من اجتياز عقبة هامة للغاية بفضل اطمئنانه النسبى .. يقول " جين أوترى " :

" أحسب أن معظم القلق منصب على مشكلات الأسرة ومسائل المال ، وقد كان من حسن حظى أن تزوجت فتاة نشأت مثل النشأة التى نشأتها ، ومن ثم فهى تتفق معى فى معظم آرائى ونظراتى إلى الحياة ، أما المشكلات ، فقد استعنت على حلها بطريقتين :

الأولى : اننى اتبعت طريقة الجملة لا القطاعى فى« معالجة مسائلى المادية ، فإذا استدنت مثلاً سددت دينى جملة حتى لايبقىماينتابنى القلق من أجله .

والثانية : اننى تشبعت بالعسكريين فى إبقاء طريق التموين مفتوحاً على الدوام وبأى ثمن . فحين كنت صبياً ذقت مرارة الفاقة والاملاق ، فقد أصيبت الأرض التى نعول عليها فى معاشنا بالجفاف ، وعز علينا أن نجد لقمة العيش ، ولم ترضنى هذه الحال ، فاعتزمت أن أبحث عن مورد ثابت للرزق ، والتحقت بعمل فى إحدى محطات السكك الحديدية ، كنت أتقاضى منه . ١٥ دولار فى الشهر ، وعندما شرعت بعد ذلك فى تحسين حالتى المادية ، وضعت نصب عينى أن المبلغ الذى أتقاضاه من محطة السكة الحديد أمان لى من الحاجة ، ومن ثم احتفظت بالطريق إليه مفتوحاً ، فلم اتخل عنه حتى رسخت قدمى فى عمل أفضل منه ، ذلك اننى عندما كنت أشتغل فى محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٧ دلف إلى فناء المحطة شخص غريب عن البلدة ليرسل برقية ، وتصادف أن سمعنى الرجل الغريب وأنا أعزف على الجيتار وأنشد أغانى رعاة

البقر ، فأثنى على أدائى ، وأبدى إعجابه بعزفى وغنائى ، وقال لى أن أمامى مستقبلاً باهراً فى السينما ومحطات الإذاعة ، ثم لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى أحتبست أنفاسى ، فلم يكن سوى " ويل روجرز " المنتج السينمائى الشهير ، ولكننى بدلاً من أن اندفع إلى نيويورك واتخلى عن عملى دفعة واحدة ، رحت أقلب الأمر على جميع وجوهه حتى اقتنعت أخيراً بأنه لن أخسر شيئاً إن أنا رحلت إلى نيويورك ، وكان لدى تصريح مجانى يبيح لى السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت إلى نيويورك ، ولبثت عشرة أسابيع أذرع نيويورك طويلاً وعرضاً دون أن أوفق إلى عمل !

وكنت خليقاً بأن ينتابنى قلق يهدد صحتى ويقوض سعادتى لو لم أكن قد استدركت فاحتفظت بعملى لأعود إليه متى شئت ، فقد خدمت فى السكك الحديدية على مدى خمس سنوات ، وهذه المدة تخولنى الحق فى التغيب عن عملى مدة لاتزيد عن تسعين يوماً ، ومن ثم عُدت أدراجى إلى اوكلاهوما حيث مقر عملى ، وزاولت عملى فى المحطة شهرين أدخرت خلالهما شيئاً من المال ثم عدت إلى نيويورك أجرب حظى من جديد ، وفى هذه المرة حصلت على عمل .. ففى ذات يوم بينما أنا أنتظر فى أحد استديوهات الإذاعة لأقابل المدير ، إذ خطر أن أقطع الوقت بالعزف على الجيتار والترنم بإحدى أغنياتى المفضلة .. وبينما أنا أغنى إذ بمؤلف هذه الأغنية " نات شيلدكروت " يدلف إلى الغرفة ، وطبيعى أنه سرَّ إذ رآنى أترنم بأغنيته ، ومن ثم تطوع فأعطانى توصية ، أرسلنى بها إلى شركة فيكتوريا للتسجيل ، وهناك أجريت تجربة فى تسجيل الصوت فأخفقت التجربة ، ومن ثم عدت أدراجى إلى عملى فى محطة السكك الحديدية.

وواصلت العمل تسعة أشهر وتصادف فى خلال هذه المدة أن كتبت بالاشتراك مع جيمس لونج أغنية عنوانها " فتاتى ذات الشعر الفضى " وأذيعت الأغنية من محطة الاذاعة فى تلسا ، فإذا بى فى اليوم التالى أتلقى خطاباً من " آرثر شاتلر " مدير شركة

التسجيل الأمريكية يطلب إلى فيه أن أجرى تجربة لتسجيل صوتى ، وأفلحت التجربة هذه المرة ، وسجلت لى عدة اسطوانات لقاء خمسين دولارا لكل اسطوانة ، وأخيراً وفقت فى الإتفاق مع إحدى محطات الاذاعة بشيكاغو أن أغنى لحسابها أغانى رعاة البقر لقاء أربعين دولارا فى الأسبوع .

وبعد أن أمضيت أربع سنوات فى خدمة تلك المحطة رفع راتبى الأسبوعى إلى تسعين دولارا ووسعنى فضلاً عن هذا أن أجمع مبلغ ثلثمائة دولار نظير اشتراكى فى بعض البرامج المسرحية ، ثم فى عام ١٩٣٤ فتحت لى آفاق الحياة على رحبها ، فقد تألفت لجنة فى هوليود مهمتها إعادة النظر فيما تخرجه هوليود من روايات سينمائية ، واقترحت اللجنة أن تكثر هوليود من روايات رعاة البقر ...

وتلفت مخرجو هوليود يبحثون عن شخص يستطيع أن يغنى أغانى رعاة البقر فضلاً عن تمثيل أدوارهم ، وشاءت المصادفة أن يكون مدير شركة التسجيل الأمريكية شريكاً فى شركة أفلام " ريبابلك " ، ومن ثم وقع اختياره علىّ ، وكان ذلك فى بداية اشتغالى بالسينما .

وقد تجاوز نجاحى فى التمثيل كل ماتوقعت ، وأنا الآن أحصل على مرتب قدره مائة ألف دولار سنوياً ، يضاف إليه نصف الأرباح التى تجنيها الشركة من كل رواية من رواياتى .

***

## عشت فى جنة الله

ونختم هذا الفصل بقصة الكاتب ر . ن . س . بورلى مع القلق ، وكيف تمكن من قهر القلق عن طريق الإيمان بالله تعالى والامتثال للقدر حلوه ومره ... يقول بورلى :

فى عام ١٩١٨ وليت ظهرى العالم الذى عرفته طيلة حياتى ، وعمدت شطر افريقيا الشمالية الغربية ، حيث عشت بين الأعراب فى الصحراء ، وقضيت هناك سبعة

أعوام اتقنت خلالها لغة البدو ، وكنت أرتدى زيهم ، وآكل طعامهم وأتخذ مظاهرهم فى الحياة ، وغدوت مثلهم أمتلك أغناماً وأنام كما ينامون فى الخيام ..

وقد تعمقت فى دراسة الإسلام حتى اننى ألفت كتاباً عن محمد صلى الله عليه وسلم عنوانه " الرسول " ، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التى قضيتها مع هؤلاء البدو الرُحل من أمتع سنين عمرى وأحفلها بالسلام والاطمئنان والرضا بالحياة ، وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق ، فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر ، وقد ساعدهم هذا الإيمان على العيش فى أمان ، وأخذ الحياة مأخذاً سهلاً هيناً، فهم لايتعجلون أمراً ، ولايلقون بأنفسهم بين براثن الهم قلقاً على أمر .. أنهم يؤمنون بأن ماقدر يكون ، وأن الفرد منهم لن يصيبه إلا ماكتب الله له .. وليس معنى هذا أنهم يتواكلون أو يقفون فى وجه الكارثة مكتوفى الأيدى .. كلا ..

ودعنى أضرب لك مثلاً لما أعنيه : هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء وعبرت بها رمال البحر الأبيض المتوسط ، ورمت بها وادى " الرون " فى فرنسا ، وكانت العاصفة شديدة الحرارة ، حتى أحسست كأن شعر رأسى يتزعزع من منابته لفرط الحر ، وأحسست من فرط القيظ كأننى مدفوع إلى الجنون ، ولكن العرب لم يشكوا اطلاقاً .. فقد هزوا أكتافهم وقالوا كلمتهم المأثورة " قضاء مكتوب " .

لكنهم ماأن مرت العاصفة ، حتى اندفعوا إلى العمل بنشاط كبير ؛ فذبحوا صغار الخراف قبل أن يودى القيظ بحياتها ، ثم ساقوا الماشية نحو الماء إلى الجنوب ، فعلوا هذا كله فى صمت وهدوء دون أن تبدو من أحدهم شكوى .. قال رئيس القبيلة الشيخ:

" لم نفقد الشىء الكثير ، فقد كنا خليقين بأن نفقد كل شيء ، ولكن حمداً لله وشكراً ، فإن لدينا نحو أربعين فى المائة من ماشيتنا وفى استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد .

وثمة حادثة أخرى .. فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوماً فأنفجر أحد الاطارات،

وكان السائق قد نسى استحضار إطار احتياطى ، وتولانى الغضب ، وانتابنى القلق والهم ، وسألت صحبى من الأعراب ماذا عسى أن نفعل ؟ فذكرونى بأن الاندفاع إلى الغضب لن يجدى فتيلاً ، بل هو خليق أن يدفع الإنسان إلى الطيش والحمق ، ومن ثم درجت بنا السيارة وهى تجرى على ثلاث إطارات ليس إلا ! ولكنها مالبثت أن كفت عن السير وعلمت أن البنزين قد نفذ ، وهناك أيضاً لم تثر ثائرة أحد من رفاقى الأعراب ، ولافارقهم هدوؤهم ، بل مضوا يذرعون الطريق سيراً على الأقدام وهم يترنمون بالغناء ..

لقد اقنعتنى الأعوام السبعة التى قضيتها فى الصحراء بين الأعراب الرحل أن الملتاثين ومرضى النفوس والسكيرين الذين تحفل بهم أمريكا وأوربا ماهم إلا ضحايا المدنية التى تتخذ السرعة أساساً لها .. اننى لم أعان من القلق قط وأنا أعيش فى الصحراء ، بل هناك فى جنة الله وجدت السكينة ، والقناعة ، والرضا ، وكثيرون يهزءون بالجبرية التى يؤمن بها الأعراب ويسخرون من امتثالهم للقضاء والقدر .

ولكن من يدرى .. فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة ، فإنى إذ أعود بذاكرتى إلى الوراء واستعرض حياتى أرى جلياً أنها كانت تتشكل فى فترات متباعدة تبعاً لحوادث تطرأ عليها ، ولم تكن قط فى الحسبان ، أو مما أستطيع له دفعاً ، والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث اسم " قدر " أو " قسمة " أو " قضاء وقدر " .. وسمه أنت ماشئت ...

وخلاصة القول اننى بعد انقضاء سبعة عشر عاماً على مغادرتى الصحراء ، مازلت اتخذ موقف العرب حيال قضاء الله .. فأقابل الحوادث التى لاحيلة لى فيها بالهدوء والامتثال والسكينة ، وقد أفلحت هذه الطباع التى اكتسبتها من العرب فى تهدئة أعصابى أكثر مما تفلح آلاف المسكنات والعقاقير .

***

# الفصل الخامس
# الاسلام وكيف قهر القلق

ونختم رحلتنا مع القلق وأسبابه وطرق الوقاية منه وعلاجه ، بذكر أهم وسائل الوقاية والعلاج من القلق وهى الايمان الحق بالله تعالى وذلك مصداقاً لقوله الحق " ألا بذكرِ الله تطمئن القلوب " .

وكما تبين لنا من القصة الأخيرة فى الفصل السابق "عشت فى جنة الله " .. فقد تمكن الكاتب الأمريكى من قهر القلق والعيش فى راحة نفسية لعدة سنوات ، وذلك من خلال الايمان بالقضاء والقدر الذى اكتسبه من معايشة المسلمين .

## الاسلام يخلص النفس من نوازع الشر :

ان النفس لأمارة بالسوء ، وان الشيطان ليوسوس الى الانسان ويدفعه الى الشر دفعاً ، ومن خلال تحليلاتنا السابقة للقلق وأسبابه ظهر لنا بوضوح ان القلق ينشأ عن الحسد والمنافسة الشديدة ، والتكالب على الحياة ، والأنانية ، والطمع والجشع ، والغيرة ، والتجبر والتعالى على الآخرين ، ولقد حارب الاسلام كل هذه الآفات منذ أشرقت أنواره على العالم وجاء رسوله الكريم صلى الله عليه وسلم بالنور والهداية للعالمين ، وكان أول ما تحلى به الرسول صلى الله عليه وسلم من مكارم الأخلاق التواضع ، والرضا ، والزهد ، والتراحم والتعاطف والصبر على الشدائد ، ورعاية حقوق الأهل والجيران ، والتنافس الشريف وعدم الاحتكار أو الظلم ، كما حرص الاسلام على إيجاد المسلم القوى الأمين الشجاع الذى لا يخاف فى الله لومة لائم .

وتؤدى تعاليم الاسلام وجميع مظاهر الحياة فى ظله إلى خلق الانسان السوى نفسياً وجسمانياً واجتماعياً وفكرياً .. ان الايمان الحق بالله والإخلاص فى العبادات من صلاة وصوم وزكاة وحج لكفيل حقاً بوقاية المسلم من جميع أشكال التوتر والقلق .. فكيف

يقلق الانسان وهو يتجه بقلبه وعقله وكيانه الى الله تعالى خمس مرات فى اليوم يبثه شكواه ويطلب منه المعاونة والهداية .. ان الشعور بالاطمئنان والأمان النفسى لهو قرين الاخلاص في العبادة ، وهو الجائزة التى يمنحها الله تعالى لعباده المخلصين .. فما من انسان يرضى بقضاء الله حلوه ومره ، ويخلص القول والعمل حتى يكون الله تعالى هو نصيره ..

ان الأحساس بالرضا والاستقرار وطهارة النفس لهو النتيجة الحتمية للايمان الحق ، وما من مسلم صادق مخلص العبادة إلا وقاه الله شر الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب.. ان الايمان يغسل مافى النفس من نوازع الشر ويطهرها تطهيراً .

**القرآن شفاء ورحمة :**

وقد أوصانا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم بالشفاءين العسل والقرآن ، وان القرآن الكريم لهو خير شفاء للنفس البشرية ، وأفضل علاج لأمراض الروح والنفس وذلك مصداقاً لقوله تعالى : "يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ الآية ٥٧ – سورة يونس .

وما الحسد والغيرة والطمع والجشع إلا من أمراض النفوس التى تؤدى الى القلق والتوتر ، وتشعل الصراع فى نفس الانسان وتجعله عبداً للدنيا ، منقاداً الى شهواته ، فلماذا يحارب المسلم أخاه ويسلك طرقاً غير شريفة لمنافسته وهو يعلم ان الرزق بيد الله تعالى وانه لا حيلة فى الرزق : "اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ " ، الآية ٢٦ – سورة الرعد .

ولماذا يقلق الانسان وهو يعلم علم اليقين انه لا يمكن أن يصيبه مكروه إلا باذن الله:
" إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الآية ١٣ – سورة الأحقاف .

" إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ

ٱلَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَآؤُكُمْ فِي ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَفِي ٱلْآخِرَةِ "
فصلت - ٣٠-٣١ .

## فلماذا نصاب بالقلق إذن ؟

اننا نصاب بالقلق لأننا نسعى وراء أغراض دنيوية ومادية ، أو نخشى من وقوع أحداث مخيفة غامضة عنا ، وهل يمكن أن تحدث مصيبة إلا بإذن الله تعالى ؟ .

" مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ " .
سورة التغابن - الآية ١١ .

ان مجرد قراءة القرآن أو الاستماع إليه بقلب خاشع ونفس مؤمنة متطلعة الى آفاق نورانية ، تجعل الانسان يشعر بالراحة والسكون النفسي وزوال التوتر والقلق .. ان فى القرآن الكريم أسرار الهداية ومفاتيح شفاء النفس التى لا يدركها إلا من فتح الله عليه وهداه الى طريق الايمان الحق .

## الدعاء أحد وسائل تفريج الكرب وتخفيف حدة التوتر :

من أهم وسائل التخفيف من حدة القلق والتوتر والخوف لدى الانسان الدعاء وذكر الله تعالى كما علمنا الرسول صلى الله عليه وسلم ، فقد علمنا أن نذكر الله فى الصباح والمساء وحين التوجه الى العمل وحين الكرب ، وفى كل الأوقات ، ان الدعاء يجعل الانسان يشعر بالأمان والسكينة والاستقرار ، ويشعر أيضاً كأنه قريب من الله تعالى "وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدْعُونِيٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ "[1] ، "وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ ٱلْوَرِيدِ "[2].

وعن الرسول صلى الله عليه وسلم انه كان يقول عند الكرب :

" لا إله الا الله العظيم الحليم ، لا إله الا الله رب العرش العظيم ، لا إله الا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم " .

---

(١) سورة غافر - الآية ٦٠ . (٢) سورة ق - الآية ١٦ .

ومن وسائل تفريج الكرب أيضاً قول لا حول ولا قوة الا بالله ، وسبحان الله وبحمده .. يقول النبى صلى الله عليه وسلم وهو يوصى أبا موسى :

" قل لا حول ولا قوة إلا بالله.فإنها كنز من كنوز الجنة " .

وقوله أيضاً : " لأن أقول سبحان الله والحمد لله والله أكبر أحب إلىّ مما طلعت عليه الشمس " ، ويقول صلى الله عليه وسلم : " كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان فى الميزان حبيبتان الى الرحمن : سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم " .

فماذا لو درب الانسان نفسه على أن يذكر الله فى كل أوقاته ؟ وماذا لو سارع الى ذكر الله والاستعاذة به من الشيطان الرجيم الذى يجلب الغضب والحسد والبغض ؟ .

ان ذكر الله هو أحد الوسائل الناجحة لشفاء الصدور وتفريج الكروب وإزاحة الهموم..

## الاسلام يدعو الى بناء الشخصية الايجابية :

من أهم ما ذكرنا فى معرض حديثنا عن القلق ضرورة أن يستطيع الانسان التصرف بفاعلية وبطريقة مؤثرة وألا يكون سلبياً حتى لا تتقاذفه الهموم وتعبث به المشاكل ، وقد عنى الاسلام عناية قصوى ببناء الشخصية الايجابية الفعالة ، ودعا المسلمين الى أن يتعاونوا جميعاً على الخير وعلى التواصل والتراحم ونبذ العزلة ومفارقة الجماعة ، وكما رأينا فإن ميل الانسان الى الانعزال الدائم عن المجتمع يجعله عرضة أكثر من سواه للاصابة بأمراض الاكتئاب والقلق والتوتر وغيرها من أمراض النفس .

يقول الله تعالى فى سورة المائدة : وَتَعَاوَنُوا۟ عَلَى ٱلْبِرِّ وَٱلتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا۟ عَلَى ٱلْإِثْمِ وَٱلْعُدْوَٰنِ ،آية ٢ .

ويدعو الاسلام الى الاصلاح بين الناس والابتعاد عن أسباب الخلاف حيث يقول الله تعالى : * لَّا خَيْرَ فِى كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَىٰهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَٰحٍۭ بَيْنَ ٱلنَّاسِ سورة النساء - الآية ١١٤ .

ويقوله تعالى : ﴿إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا۟ بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ﴾ . سورة الحجرات - الآية ١٠ .

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم : " كلكم راع وكل راع مسئول عن رعيته " .

ويقول أيضاً : " المؤمن من للمؤمن كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضاً " .

فكيف يصاب الانسان بالهم والكرب والقلق إذا كان بجواره اخوانه يعملون على مواساته ويخففون عنه آلامه ويحاولون معاونته بقدر استطاعتهم ، ويكفى هذا الشعور المخلص الصادق بالمواساة والتراحم والتعاطف ، كما ان حرص المسلم على العمل لخير الجماعة ومعاونة من يحتاج للمعاونة لا يترك لديه الوقت لكى يتألم أو يندم أو يجتر آلامه .

وقد أبدع الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم فى وصف المسلمين فى توادهم وتراحمهم حيث شبههم بالجسد الواحد الذى إذا اشتكى منه عضو تألم له باقى الجسد وأصيب بالحمى .

" مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى " .

ويقول أيضاً : " لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه " .

أين ذلك من المجتمع المادى القائم على الفردية والأنانية ووطء الآخرين للوصول الى النجاح المزعوم ؟

وأى نجاح ذلك الذى يحققه المرء إذا كانت النتيجة إصابته بالقلق المدمر الذى يجلب إليه أخطر الأمراض ، بل أن أمراض القلق لا تستجيب للعلاج لأن مصدرها لم يتم علاجه .. ان الشعور بالرضا والسعادة الذى يعقب قيام المسلم بمعاونة إخوانه من ذوى الحاجات لكفيل حقاً بالقضاء على كافة نوازع البشر والحقد والأنانية التى قد تصيبه .

ومن أهم مانادى به الرسول صلى الله عليه وسلم وجعله حقا لكل مسلم على أخيه رد السلام وعيادة المريض واتباع الجنائز وإجابة الدعوة وتشميت العاطس ، وبذلك يكون الترابط بين المسلمين قائماً فى كل الأمور والمناسبات ، مما يشعر المسلم دائماً بروح الود والمحبة والاخلاص فى كل أوقاته ، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم :

" حق المسلم على المسلم خمس : رد السلام ، وعيادة المريض ، وإتباع الجنائز ، وإجابة الدعوة ، وتشميت العاطس " . وفى رواية لمسلم : وإذا استنصحك فانصح له .

وكم من أسباب القلق تكون ناتجة عن سوء معاملة الجار أو إهماله فى حق جاره .. مثل ارتفاع صوت الراديو أو التليفزيون أو تعمد وضع سيارته أمام باب الجار أو شرفاته.. وقد أوصانا الرسول صلى الله عليه وسلم بالجار والحرص على حقوقه حيث يقول :

" مازال جبريل يوصينى بالجار حتى ظننت انه سيورثه "

## الايمان الحق يقى النفس من القلق :

ان الايمان هو السلاح الفعال فى مواجهة القلق والخوف والتوتر ، وهو يمكن الانسان من الصبر والتحمل بشجاعة ويساعده دائماً بالرضا والأمان والسكينة ، بل ان الايمان يجعل الانسان يمتلك مناعة ضد القلق .. يقول الله تعالى :

" ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَلَمْ يَلْبِسُوٓا۟ إِيمَٰنَهُم بِظُلْمٍ أُو۟لَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾ " الآية ٨٢ - من سورة الأنعام .

ومن أهم عوامل القلق هو الخوف من الموت او من فقد أشخاص يحبهم الانسان ولا يتصور الحياة بدونهم ولكن المؤمن الحق لا يقلق من شئ هو من أمر الله تعالى ولا حيلة للانسان فيه حيث يقول الله تبارك وتعالى :

" ما أصاب مِّن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴿١١﴾ ؛ الآية ١١ - سورة التغابن .

وهذا الايمان الصحيح بالقضاء والقدر يمنح الانسان شعوراً عميقاً بالرضا ، ويبعد عنه شبح القلق أو الاكتئاب فلماذا يقلق وقد آمن بقول الله تعالى : " ولن يؤخر الله نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجَلُهَا " . الآية ١١ - سورة المنافقون .

بل ان اليقين الصادق بالموت وكثرة تذكر الانسان له يهون عليه أخطر الأزمات ويجعله يدرك مدى قيمة الحياة الدنيا التى لن يأخذ الانسان مما جمعه فيها من مال ومتاع شيئاً على الاطلاق .

أما خوف الانسان وقلقه الشديد من وقوع مكروه له فإنه يختفى تماماً عندما يؤمن حقاً بقدرة الله تعالى وبمشيئته التى تتم بها الأمور " بلى من أسلم وجهه لله وهو فَلَهُۥٓ أَجْرُهُۥ عِندَ رَبِّهِۦ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾ " الآية ١١٢ - سورة البقرة..

ويعد الله تعالى عباده المؤمنين المخلصين بألا يصيبهم الخوف والحزن ويبشرهم بالجنة: " إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُوا۟ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَٰمُوا۟ تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا۟ وَلَا تَحْزَنُوا۟ وَأَبْشِرُوا۟ بِٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَآؤُكُمْ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِىٓ أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ ﴿٣١﴾ . الآية ٣٠-٣١ - سورة فصلت..

اما القلق بخصوص الرزق والخوف من نقص الرزق ، فلا مجال له فى نفس المؤمن الذى يوقن بأن الرزق بيد الله تعالى وأن عليه الجد والسعى وان الرازق هو الله تعالى الذى يقول فى محكم آياته : " ٱللَّهُ يَبْسُطُ ٱلرِّزْقَ لِمَن يَشَآءُ وَيَقْدِرُ . الآية ٢٦ - سورة الرعد .

" وَكَأَيِّن مِّن دَآبَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا ٱللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴿٦٠﴾ ،آية ٦٠ . العنكبوت .

ومن أسباب القلق التى ذكرناها الندم على ما فات أو الشعور بالذنب وتأنيب

الضمير ، وقد علمنا الاسلام ان على مّن أخطأ أن يستغفر الله تعالى ويتوب اليه توبة صادقة فيتوب الله عليه ويهدى قلبه ويخلصه من مشاعر القلق والندم .

يقول الله تبارك وتعالى :

" وَمَن يَعْمَلْ سُوٓءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُۥ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ ٱللَّهَ يَجِدِ ٱللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿١١٠﴾ . الآية ١١ – سورة النساء .

ويقول فى سورة الزمر :

﴿ قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ يغفر جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

ان ذكر الله تعالى فى السراء والضراء وفى كل الأوقات هو الوقاية للمؤمن من الهموم والضيق والقلق والاكتئاب وهذه هى المعيشة الضنك التى ذكرها الله تعالى :

" وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ " ، آية ١٢٤ – طه .

وان المخرج من هذه الامراض القاتلة والفتن المهلكة هو تقوى الله .

" وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ " ، آية ٢-٣ الطلاق .

* * *

تم بحمد الله

## هذا الكتاب

★ يفتح الطريق لفهم صحيح لمرض العصر الحديث الأكثر انتشاراً بين جميع الفئات الأجتماعية وهو مرض القلق .

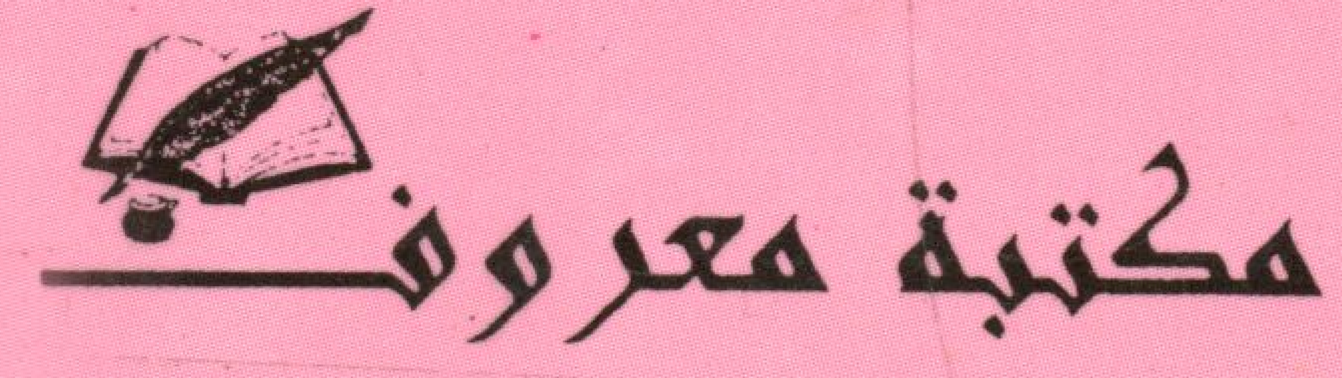
★ فالقلق قد يصيب الطفل الصغير والشخص الكبير ونشير إلى أن حالات القلق سببها بدنى أو نفسى أو بدون أدنى سبب .

★ إن القلق يختلف عن الخوف ، فخوف الإنسان يكون دائماً من شىء معروف أما القلق فهو متعلق بالمستقبل والخوف من المجهول واحتمالات النجاح والفشل .

★ وفى هذا الكتاب سوف نحاول توضيح الصورة للقارئ بالأختبارات النفسية والقصص الواقعية التى تمكن أبطالها من التغلب على القلق وكذلك دور الإسلام فى قهر القلق بذكر الله تعالى .

الناشر




مكتبة معروف

الإسكندرية : ٤٨١٠٨٢٨ / ٤٨٤٦١٢٥ فاكس ٤٨٢٠٠٨٩

القاهرة : ٢٦١١٢٢٩ ص.ب ٣٧٠ الإسكندرية

بالمملكة العربية السعودية

مكتبة دار الشعب

ت : ٤١١١٢٠٧ الرياض